Gazeta de Limeira
Domingo, 25 de setembro de 2022 | Ano 92 - nº 20.357 - 18 páginas | Preço: 3,50
facebook.com/GazetadeLimeira | www.gazetadelimeira.com.br | WhatsApp (19) 9 9699.7000 | gazeta@gazetadelimeira.com.br

Esportes

Brutos faz jogo decisivo hoje em São Paulo

O Brutos pode se aproximar hoje da classificação para a segunda fase do Campeonato Paulista de Futsal. A equipe limeirense enfrenta o CAZS, às 19h, em São Paulo, pela 5ª rodada. No primeiro turno, o Brutos venceu o adversário por 6 a 3, no Vô Lucato. Restam duas rodadas para o término desta fase. O time comandado pelo técnico Pezão depende apenas de suas forças. Basta vencer o CAZS hoje e o Hortolândia, dia 5/10, no Vô Lucato. O Brutos vem de três derrotas seguidas, a última para o Magnus por 3 a 0, em Limeira.

Yan Moraes

Dom 25/09 15° 35° 5% 11
Seg 26/09 21° 28° 90% 11

Segurança

Após morte cerebral, empreiteiro doa rins fígado e córnea

PÁG. 6

Adriano Anthero

Finalistas do Campeonato Amador serão conhecidos hoje

PÁG. 7

Divulgação

Campanha da empresa foi sucesso na primeira edição

"De ponta Cabeça", campanha da Jéssica Cosméticos é sucesso

Há 20 anos no mercado, a loja Jéssica Cosméticos é referência em fazer mudanças no modelo de negócios. A mais recente inovação foi a campanha "De ponta Cabeça" que foi sucesso nesta primeira edição. A promoção foi promissora. Produtos com super descontos, taxa de entrega invertida (de R$6,00 por R$0,06), a logo da empresa revirada e o destaque na fachada da loja: um carro de ponta cabeça em cima de uma caçamba. "O essencial para se reinventar é ter coragem, ousadia e sair da zona de conforto", afirma Leonardo Oliveira Souza.

PÁG. 2

Uso de celular ao volante é a atitude que mais incomoda motoristas

Levantamento da CRR mostra ainda que "costurar", dirigir lentamente na esquerda e não olhar para o retrovisor lideram o ranking

Divulgação

Dados mostram ainda que homens e mulheres se incomodam por comportamentos diferentes

O uso do celular ao volante é a atitude que mais causa incômodo a outros motoristas, mostra levantamento feito pela concessionária CCR. Essa opção foi indicada por 31% das pessoas que responderam ao questionário. Em seguida, está o item motoristas "costuram" os outros veículos (25%), que dirigem devagar na faixa da esquerda (20%) e que não olham para o retrovisor (20%). O estudo foi feito para a Semana Nacional de Trânsito (SNT), também conhecida como "Setembro Amarelo". A campanha deste ano tem como objetivo alertar a população de que fortes emoções, como raiva e medo, não devem fazer parte do dia a dia do trânsito.

PÁG. 3

Empresa de Limeira lança linha de isolamentos acústicos para ambientes

Enxergando a necessidade de tratamento acústico e buscando atender à esta demanda, a Casa do Carpete em Limeira lançou sua marca chamada de Ateliê da Acústica, que são soluções através de produtos e mão de obra para resolução de diferentes problemas sonoros em ambientes. Os produtos transformam a qualidade do som "da água para o vinho" em locais como: escolas, restaurantes, consultórios e igrejas.

PÁG. 4

Secretaria de Esporte e Lazer e Bike Clube abrem inscrições para o 1º Pedala Cordeirópolis

Promovido pela Secretaria de Esporte e Lazer com a organização da equipe Cordeirópolis Bike Clube, no dia 9 de outubro, acontece a primeira edição do Pedala Cordeirópolis. A concentração será a partir das 7h, no Ginásio de Esportes "Orestes Quércia", com saída às 8h. São mais de R$10 mil em brindes e atrações gratuitas para toda família.

PÁG. 3

Multas Detran: motoristas podem recorrer para evitar pontos na CNH

Durante o processo de tirar a carteira de motorista é ensinado aos condutores sobre as infrações de trânsito e as multas que são emitidas pelo DETRAN. No entanto, com o passar dos anos e o fluxo de informações do cotidiano, muitos condutores esquecem como tudo funciona.

Ao se deparar com o número crescente de recursos de multas, Gustavo Fonseca, fundador da Doutor Multas, site especializado em direito de trânsito do Brasil, destacou a necessidade de divulgar informação sobre o tema respondendo as principais questões sobre a fiscalização do Detran.

Divulgação

Quais os tipos de infrações de trânsito sujeitas a multas do Detran?

'Estacionar em local proibido e transitar pela contramão, provocando um acidente, são condutas erradas, mas que trazem diferentes consequências', destacou Gustavo Fonseca, CEO/diretor/fundador da Doutor Multas, site especializado em direito de trânsito do Brasil, sobre a interpretação do Código de Trânsito Brasileiro. Nesse contexto, o CTB determina que as infrações de trânsito são divididas em quatro categorias, de acordo com os riscos que representam para a vida no trânsito. São elas: leves, médias, graves e gravíssimas.

O que é considerado Infração Leve?

As infrações de trânsito leves, como o próprio nome já diz, são consideradas transgressões de baixa gravidade. Ou seja: não oferece grandes riscos à segurança no trânsito. Infrações dessa natureza somam três pontos na CNH do motorista e multa no valor de R$ 88,38. Segundo o Código Brasileiro de Trânsito (CTB), são exemplos de infrações leves: utilizar o farol alto em vias com iluminação pública, conduzir o veículo sem os documentos obrigatórios (CNH E CRLV), estacionar o veículo no acostamento, sem motivo de força maior (pneu furado, pane elétrica, etc.), não atualizar a CNH do condutor e o CRLV do carro e uso inapropriado da buzina.

E Infração média?

Assim como no tópico anterior, as infrações consideradas médias apresentam médio potencial ofensivo ao bem-estar de todos no trânsito. Nesse caso, o motorista soma quatro pontos à sua Carteira de Habilitação e tem como penalidade a multa no valor de R$ 130,16. São alguns exemplos de infrações médias: arremessar água, lixo e outros objetos pelo veículo. Além disso, veículo parado na via por falta de combustível, parar o automóvel na faixa de pedestre durante o fechamento do sinal, realizar ultrapassagem de veículo pela pista da direita e dirigir utilizando fones de ouvido.

Quais os tipos de infração grave?

As infrações de natureza grave adicionam cinco pontos na CNH e têm multa prevista no valor de R$ 195,23. Vale lembrar que os condutores que possuem a Permissão para Dirigir (PPD) não podem receber infrações graves ou gravíssimas, sob pena de suspensão do direito de dirigir. Aqui estão exemplos de infrações graves: estacionar em fila dupla, cruzamentos, viadutos, pontes e túneis, transitar sem o uso do cinto de segurança, transitar pela contramão, circular com o veículo danificado e usar no veículo equipamento com som em volume ou frequência que não sejam autorizados pelo CONTRAN.

E infração gravíssima?

Quando se trata de infrações gravíssimas, decorrentes de transgressões de maior risco de acidentes no trânsito, a multa do Detran tem o valor de R$ 293,47 e somam sete pontos na carteira. Em alguns casos, ainda há o fator multiplicador. Isso significa que o valor da multa será multiplicado por um número x de vezes que representa o grau de gravidade da infração Utilizar o veículo para realizar manobras perigosas é um exemplo de infração gravíssima com fator de multiplicação igual a 10. Isso significa que a multa a ser paga pelo motorista é igual a R$ 2.934,70. Outros tipos de infrações de natureza gravíssima: ultrapassar sinal vermelho; dirigir embriagado; falar ou mexer no celular, enquanto transita com o veículo; ultrapassar pelo acostamento e conduzir o veículo sem CNH ou vencida há mais de 30 dias.

O que acontece quando a multa do Detran não é paga?

Todo condutor que não concorda ter cometido uma infração quando é autuado, pode recorrer, mas deixar de pagar uma multa prejudica o condutor autuado, logo que ele poderá ter seu nome incluído na dívida ativa. 'Além dos juros acumulados após o vencimento da cobrança, o motorista fica impedido de realizar a renovação do licenciamento do veículo e transferir a propriedade', lembra o CEO/diretor/fundador da Doutor Multas.

Como transferir as multas do Detran?

Emprestar o carro e receber uma multa por infração é o grande medo dos proprietários de veículos. O que nem todos sabem é que as multas (e os pontos) podem ser transferidas para o responsável pela condução. Para isso, o condutor autuado deve informar ao Detran quem é o autor da infração via internet ou correios.

Quando recorrer de multas do Detran?

Todo condutor pode recorrer de multas. É um direito previsto em lei. Para isso, deve-se observar o prazo para recurso. Normalmente, ele é de até 30 dias após o recebimento da autuação. Para recorrer de uma multa ou processo administrativo, o condutor pode agir de forma autônoma ou procurar uma equipe especializada.

PEU Eletricidade: "quando a história é bem construída, o sucesso é consolidado"

A PEU, unidade de Limeira, completa 50 anos e consolida sua marca no mercado comprovando sua excelência e garantindo a qualidade no atendimento a seus clientes. A empresa é referência no fornecimento de materiais elétricos de alta qualidade e tecnologia para clientes dos mais variados portes no ramo industrial e residencial.

Seu portfólio de marcas e produtos inclui linhas completas para infraestrutura elétrica, além de oferecer soluções personalizadas na prestação de serviços de iluminação industrial, automação industrial, serviços de reparos e altíssima qualidade na venda de produtos, tudo aliado ao extremo conhecimento de processos e ao domínio das mais modernas e inovadoras soluções tecnológicas.

Com uma estrutura moderna, a PEU trabalha com fios e cabos elétricos, corrugados, disjuntores, lâmpadas LED, chuveiros, interruptores e tomadas, ventiladores, etc, das linhas completas dos maiores fabricantes do Brasil, como Cobrecom, Siemens, Schneider, WEG, Philips, Tramontina, Lorenzetti e muito mais.

A PEU possui também a Unidade de Negócios Centro de Reparos, que realiza a manutenção preventiva e corretiva em equipamentos industriais, como CLPs, IHMs, Inversores, Softstarters, Fontes e Servomotores.

Atualmente a empresa possui 4 unidades, a unidade de Limeira na Avenida Piracicaba, 81, a matriz na cidade de Piracicaba (que completará 81 anos no mês de novembro), um escritório comercial em Campinas e um Centro de Distribuição em Vila Velha/ES. Saiba mais sobre os serviços prestados no site: https://www.peu.com.br.

Divulgação

A PEU é referência na distribuição de materiais elétricos

Jéssica Cosméticos inova com a promoção "De ponta Cabeça"

Divulgação

Equipe da Jéssica Cosméticos durante a campanha

Elisandra Monfardini

Há 20 anos no mercado, a loja Jéssica Cosméticos é referência em fazer mudanças no modelo de negócios. A mais recente inovação foi a campanha "De ponta Cabeça" que foi sucesso nesta primeira edição. A ideia surgiu após o comentário de uma das clientes sobre as reformas de ampliação do prédio: "acho a loja de vocês incrível, mas fui aí hoje e está tudo de ponta cabeça com essa obra!".

A campanha foi promissora. Produtos com super descontos, taxa de entrega invertida (de R$6,00 por R$0,06), a logo da empresa revirada e o destaque na fachada da loja: um carro de ponta cabeça em cima de uma caçamba. "Foi incrível, tivemos uma receptividade muito grande e chamou a atenção de todo mundo", disse Leonardo Oliveira Souza.

A equipe também se empenhou em oferecer aos clientes o melhor atendimento. "Foi uma forma de demonstrar gratidão a todos eles, pela paciência e compreensão com as reformas do prédio. E a promoção superou nossas expectativas. Só temos o que agradecer por todo o carinho e pelo sucesso dessa campanha", destacou Daniela Daroz Fortes.

A empresa que é familiar sempre frisou o valor da experiência, mas sem medo de se arriscar. Com o período da crise sanitária da Covid-19, a capacidade adaptativa também foi um aprendizado nesses últimos anos. "O essencial para se reinventar é ter coragem, ousadia e sair da zona de conforto", afirma Leonardo.

A loja nasceu em resposta ao sonho de sua fundadora, Irani de Oliveira Gomes, a qual desde então tinha muito claro seu objetivo: construir uma empresa sólida, humana, onde seus colaboradores tivessem a alegria de compor a equipe e que seus clientes tivessem acesso, não somente aos seus funcionários, mas à família que gerencia.

Hoje, além de ser uma loja de cosméticos, a empresa também é engajada em ações sociais, mantendo parcerias com instituições e projetos voluntários de Limeira. Acumulando sucesso comercial e social, a Jéssica Cosméticos pretende inaugurar as obras de ampliação em novembro, na data de fundação da loja. A empresa também oferece um "showroom" estrategicamente organizado para oferecer uma oportunidade de novos negócios e aos empreendedores que querem reformar ou investir em sua empresa.

A empresa fica localizada na Rua Dr. Trajano de Barros Camargo, 949, no Centro de Limeira. Com amplo engajamento social, os consumidores também encontram ofertas exclusivas no site: www.jessicacosmeticos.com.br e as novidades podem ser acompanhadas pela rede social, no Instagram: @jessicacosmeticos e os pedidos online pelo WhatsApp: (19) 98322 7087.

Pátio Limeira Shopping cria espaço para trocas de figurinhas da Copa

O Pátio Limeira Shopping está no clima de Copa do Mundo e os apaixonados por futebol ganharam um espaço exclusivo para os encontros de trocas de figurinhas repetidas do álbum do Mundial de 2022. Localizado na praça de eventos do piso superior, o Clube de Figurinhas já está em funcionamento e é de uso livre e gratuito.

Para usufruir do espaço, não é necessário nenhum tipo de cadastro.

É só chegar, se acomodar e começar a diversão. Os encontros para as trocas de figurinhas no shopping poderão ser realizados todos os dias, de acordo com o horário de funcionamento do empreendimento. O espaço temático conta com mesas e pufes para garantir mais conforto ao público.

Para facilitar a dinâmica de troca de figurinhas, o Pátio Limeira Shopping também instalou no espaço um mural onde as pessoas podem deixar suas figurinhas repetidas. A ideia é que esse sistema funcione na base do "fair play", expressão em inglês para jogo limpo, na tradução para o português, com troca de 1 por 1. A pessoa deixa uma figurinha repetida e pode retirar outra que não tenha para completar sua coleção.

Aos sábados, para tornar a brincadeira ainda mais divertida, o shopping promove distribuição de figurinhas. São entregues 30 pacotinhos a cada dia, sempre a partir das 15h. A distribuição é feita de acordo com a ordem de chegada do público ao local.

O público também pode encontrar os álbuns e as figurinhas à venda no Pátio Limeira Shopping, na Livraria Livruz, RiHappy, Adesive Stylo e Geek Collections. E, se já vier alguma repetida, é só ir até o Clube de Figurinhas para trocar.

"Montar álbuns e colecionar figurinhas da Copa já virou febre, por isso, criamos esse ambiente que o público pode utilizar à vontade para os encontros e as tão praticadas trocas de figurinhas repetidas. Esperamos que todos se divirtam por aqui e que consigam completar seus álbuns", diz Sibelly Paganotti, coordenadora de Marketing do empreendimento. (Redação)

GAZETA DE LIMEIRA
Filiada à ANJ Associação Nacional de Jornais

Matriz
Rua Senador Vergueiro, 319
CEP: 13480-005 - Centro - Limeira-SP
Tel/Fax: (19) 3404-3700 (PABX)

Central de Atendimento / Publicidade
(19) 3404-3700
Redação
(19) 99699-7000
Classificados
(19) 99859-6007

Assinatura
(19) 99000-4217
De segunda a sexta-feira das 8h às 18h
Sábados: Das 8h às 12h

Circulação:
Limeira
Artur Nogueira
Cordeirópolis
Engenheiro Coelho
Iracemápolis

GERAL

COLUNÃO

SEMANA NACIONAL DO TRÂNSITO
Infelizmente muitos motoristas não respeitam os pedestres.

A SETA É ADEREÇO
Em Limeira ninguém usa, ninguém!

CAMPANHAS EDUCATIVAS
Nas escolas funcionam, as crianças são propagadoras de boas ações

JÁ OS ADULTOS
Cada um na sua razão, ninguém dá o braço a torcer.

CELULAR É A MAIOR PRAGA MODERNA
Está destruindo a infância das nossas crianças, imbecilizando jovens e adultos e causando mortes no trânsito.

USAR O CELULAR AO DIRIGIR
É a terceira causa de mortes no Brasil, segundo o Denatran.

PAZ NAS ELEIÇÕES
Campanha do TSE compara o futebol com as eleições, duas festas populares e que devem ser pacíficas.

O JOGO TEM QUE SER LIMPO
Parafraseando o futebol, a eleição em clima amistoso é vitória da democracia.

EM IRACEMÁPOLIS
Empresários Nilo Gurgel e Felipe Esperidião anunciarão em breve, uma surpresa positiva para o município.

INVESTIMENTO NA ÁREA COMERCIAL
E que pode beneficiar outro grande problema na cidade. Vamos aguardar.

DIVERGÊNCIAS
Audiência pública sobre chácaras de recreio foi agitada na Câmara.

PODE OU NÃO PODE?
Objetivo foi discutir a possibilidade de ampliar a data limite para a regularização das chácaras de recreio, que por determinação de lei federal seria para núcleos constituídos até dezembro de 2016.

PARA ALGUNS SIM, OUTROS NÃO
Produtores elaboraram um estudo que aponta cerca de 60 novos loteamentos irregulares entre os anos de 2016 a 2021, equivalentes a aproximadamente 3.500 chácaras feitas de forma irregular, sem estudo ou aprovação.

PARA A PREFEITURA
No momento não é possível ampliar a data para regularização por causa da fixação da lei federal.

PARA OS SITIANTES
O principal problema são os loteamentos irregulares.

PARA OS DONOS DE CHÁCARAS
As vítimas de 2015 são as mesmas de 2018, então não deve ter essa divisão na população de que metade tem direito à regularização e a outra não.

TENSÃO
Vereador Waguinho questionou se as famílias que já construíram suas residências nos lotes parcelados de forma irregular correm o risco de terem seus imóveis demolidos.

PREFEITURA DISSE QUE NO MOMENTO, APENAS VÃO EMBARGAR OS LOTEAMENTOS
Procedimento necessário para chegar às vias de fato de derrubar os imóveis seria fazer uma representação junto ao Judiciário, dando a chance de ampla defesa, e que a decisão caberia à justiça.

EXPOFLORA TERMINA HOJE
A maior exposição do gênero na América Latina. Um grande sucesso em Holambra.

CLAUDIA RAIA SOBRE GRAVIDEZ:
'Aos que não estão gostando, que pena, porque vocês podiam estar curtindo isso comigo'.

ADEUS A FEDERER
Suíço recebeu o carinho da torcida em Londres. Federer somou na carreira 103 títulos na carreira, 1251 vitórias e 275 derrotas, além de uma premiação acumulada de US$ 130 milhões.

PROTESTO
Antes de adeus, um ativista invadiu a quadra e incendiou o corpo. Sua camiseta dizia "Acabe com os jatos particulares do Reino Unido"

LEIA E ASSINE A GAZETA
Utilize ainda o "Clube de Vantagens" - serviço exclusivo para os assinantes com descontos em estabelecimentos parceiros da iniciativa.

SÃO MAIS DE 40 EMPRESAS ADEPTAS E DE DIVERSOS SEGMENTOS
Para utilizar os descontos, basta retirar o cartão do assinante no balcão do Jornal. Empresários interessados também podem aderir ao "Clube de Vantagens".

Trânsito: uso do celular é o que mais incomoda motoristas

Levantamento da CCR Autoban foi feito para a Semana Nacional de Trânsito

Agência Brasil

■ Pesquisa foi feita em 11 praças de pedágio

Elisandra Monfardini

Motoristas que usam o celular enquanto dirigem (31%), que "costuram" os outros veículos (25%), que dirigem devagar na faixa da esquerda (20%), que não olham para o retrovisor (20%) e que andam muito devagar (19%) são aqueles que trazem mais incômodo no trânsito, de acordo com levantamento inédito feito pela CCR para a Semana Nacional de Trânsito (SNT).

Os dados mostram ainda que homens e mulheres se incomodam por comportamentos diferentes no trânsito. As maiores discrepâncias observadas são trafegar devagar (20% para homens e 13% para mulheres) e carro colado na traseira (incômodo que as mulheres sentem mais, 21%, que os homens, 15%).

A consulta foi realizada entre os dias 29 de agosto e 2 de setembro em 11 praças de pedágio. Ao todo foram ouvidos 8.979 pessoas, entre motoristas de veículos de passeio (78%) e caminhões (22%). Foram consultados 7.110 homens (80% do total) e 1.869 mulheres (20%). No Sistema Anhanguera-Bandeirantes, a pesquisa foi realizada com 2.078 motoristas, sendo 71% condutores de automóvel e 29% caminhoneiros.

Deste total, 65% reportaram incômodo nos últimos 30 dias com algum tipo de comportamento no trânsito (foi permitido apontar mais de uma causa de incômodo). O levantamento mostra ainda que 93% estavam utilizando cinto de segurança no momento da entrevista (ou seja, 7% não estavam com o cinto, embora seu uso seja obrigatório).

"O levantamento tem dois grandes méritos. Primeiro, traz um diagnóstico muito claro dos comportamentos que geram mais incômodos no trânsito. E, em segundo lugar, serve de subsídio para aprimorarmos nossas campanhas educativas: quais recomendações devemos passar aos motoristas", explica Fausto Camilotti, diretor de operações da CCR Rodovias.

Ao longo da SNT, as concessionárias do Grupo CCR farão cerca de 70 ações de conscientização para motociclistas, motoristas, ciclistas, pedestres e caminhoneiros, em parceria com a Polícia Militar Rodoviária e a Polícia Rodoviária Federal. Ao longo da semana, os painéis eletrônicos instalados nas rodovias vão exibir mensagens de orientação.

MAIO AMARELO

O Maio Amarelo tem como objetivo de incentivar junto à sociedade um trânsito mais seguro. Neste ano, o Conselho Nacional de Trânsito (Contran) definiu que as entidades ligadas ao setor realizem, durante a SNT, campanhas de orientação com o objetivo de alertar a população de que fortes emoções, como raiva e medo, não façam parte do dia a dia do trânsito.

Limeira confirma dois óbitos por febre maculosa

A Secretaria de Saúde de Limeira confirmou dois óbitos decorrentes de febre maculosa. A causa das mortes foram confirmadas por exame laboratorial, realizado pelo Instituto Adolfo Lutz. Os casos são de um homem, de 44 anos, que faleceu dia 31 de agosto, e de uma menina, de 6 anos, no dia 5.

Na primeira ocorrência, o Bairro dos Loiolas é apontado pela Divisão de Controle de Zoonoses como local provável da infecção, porém técnicos da Secretaria de Saúde ainda estão monitorando a região para saber o local exato em que a vítima foi infectada.

Já em relação à criança, técnicos da Zoonoses continuam investigando os prováveis locais de infecção frequentados por ela. A pasta, por meio da Divisão de Vigilância Epidemiológica, ressaltou que não há suspeitos entre os familiares das vítimas, no entanto, segue acompanhando eventuais novas ocorrências.

A Secretaria de Saúde, por meio da Divisão de Controle de Zoonoses, vem adotando várias medidas em relação à doença. Além da investigação dos locais prováveis de infecção para detectar áreas infestadas, há também um trabalho preventivo.

Recentemente, funcionários de todas as UBSs passaram por uma capacitação para identificação de eventuais novas suspeitas da doença e providências que devem ser tomadas. O objetivo é que a população também seja informada a respeito de sintomas e de quais medidas devem ser adotadas. A Divisão de Controle de Zoonoses está também realizando palestras em escolas da área urbana e rural para multiplicação de informações.

A Secretaria de Saúde recomenda as seguintes ações de prevenção: evitar caminhar, sentar ou deitar em áreas próximas a mato e córrego que podem estar infestadas por carrapatos. Na hipótese de as pessoas frequentarem essas áreas e apresentar sintomas como febre, dor no corpo, o correto é procurar por atendimento médico e informar que esteve nesses locais.

Câmara: Ordem do Dia tem cinco projetos na pauta

Elisandra Monfardini

Cinco projetos estão pautados para a sessão ordinária de segunda-feira, 26 de setembro. Todos os itens são de autoria dos vereadores. No mesmo dia, será realizada sessão solene, às 18h, para entrega de Título de Cidadão Limeirense a Sérgio Claudio Catai. A homenagem é de iniciativa do vereador Ju Negão (PV).

Na pauta, os projetos de lei do vereador Elias Barbosa (PSC) que perpetua o nome de Expedito Cordeiro dos Santos na Rua Projetada 11 do loteamento Jardim Residencial Santo Expedito e da vereadora Lu Bogo (PL) que dispõe sobre o parcelamento da tarifa anual de manutenção cemiterial nos cemitérios municipais dos titulares do direito de uso perpétuo ou temporário sobre sepulturas.

Os vereadores também votam os projetos de nomenclatura do vereador Dr. Júlio (União Brasil) que perpetua o nome de Valdemar Lenci Filho no Terminal Central Urbano e do vereador Waguinho da Santa Luzia (Cidadania) que perpetua o nome de José Aparecido Fontanin na Rua Projetada 10, do loteamento Residencial Colinas do Engenho II.

Entre os itens discutidos também está o projeto da vereadora Constância Félix (PDT) que dispõe sobre a obrigatoriedade da divulgação do cronograma de manutenções e reformas previstos a serem realizados nas escolas da rede municipal de ensino.

Iracemápolis sanciona Programa de Desligamento Voluntário

O Programa de Desligamento Voluntário (PDV) foi sancionado na última quinta-feira (21) pela prefeita Nelita Michel. A proposta foi aprovada de forma unânime pela Câmara Municipal de Iracemápolis. O prazo para os servidores interessados tem início nesta segunda-feira, dia 26.

A adesão ao PDV é ato administrativo livre e espontâneo da vontade do servidor que deseja fazer parte do programa. O prazo final para a solicitação é 4 de novembro. Os aderentes que tenham a solicitação de adesão devidamente analisada e aceita, farão jus a perceber os seguintes incentivos financeiros: 15 referências atuais do cargo público ao qual o servidor público prestou concurso público; valor de R$ 2.070,00 a ser, conforme o caso, creditado no cartão alimentação se existente ou pago sob a forma de pecúnia.

Além do incentivo financeiro, faz jus o aderente apto ao PDV às seguintes verbas rescisórias: saldo remuneratório; férias vencidas e proporcionais, incluído o terço constitucional e médias; décimo terceiro salário proporcional; horas extras, se aplicáveis; adicional de insalubridade e periculosidade, se aplicável; adicional noturno, se aplicável; vale alimentação correspondente ao mês de desligamento.

O processo deverá ter início com pedido do servidor e após conferência, a ser realizada pela Departamento de Recursos Humanos, da observância dos critérios, documentos e impedimentos definidos nesta lei e eventual decreto regulamentar. O edital segue disponível no site oficial da Prefeitura.

1º Pedala Cordeirópolis acontece em outubro

Redação

Vem aí o 1º Pedala Cordeirópolis. O evento promovido pela Secretaria de Esporte e Lazer com a organização da equipe Cordeirópolis Bike Clube será realizado no dia 9 de outubro.

A concentração será a partir das 7h, no Ginásio de Esportes "Orestes Quércia", com saída às 8h.

O evento contará com três tipos de percurso: 50km para pró, em que podem participar pessoas que estão mais avançadas na modalidade, o de 30km, direcionado para quem pedala há mais tempo, e o de 15km, light para quem não tem tanta prática em pedalar.

"No dia haverá uma grande estrutura aos participantes, para atender os três percursos. Além disso, os trajetos estarão sinalizados com placas e avisos, e teremos um carro com apoio mecânico e ambulância", contou o secretário de Esporte e Lazer, Gilberto Marangon.

A programação contará com café da manhã, apresentação musical e praça de alimentação. Os participantes ainda poderão participar de um sorteio de três Bicicletas aro 29, sendo uma delas avaliada em mais de R$4 mil. São mais de R$10 mil em brindes e atrações gratuitas para toda família.

O Pedal também terá caráter solidário. Os interessados devem fazer a inscrição através do site oficial: www.sympla.com.br/1-pedala-cordeiropolis__1706359 ou www.cordeiropolisbikeclube.com.br

Divulgação

■ Inscrições para o evento já estão abertas

"Educação Financeira deveria ser obrigatória para crianças"

Investidora fala sobre a importância de discutir o tema nas escolas e em casa

Divulgação

■ Carol é investidora e autora do livro "Rumo a Riqueza"

Elisandra Monfardini

Finanças, saber guardar dinheiro, saber gastar, tudo isso pode ser ensinado na escola, para crianças? Muitos podem até pensar que não, mas esse ensino pode ser o caminho para se fomentar uma sociedade um pouco mais consciente na questão financeira. Ao menos esse é o ponto de vista da investidora Carol Janeiro Dias.

Segundo ela, educação financeira deveria ser obrigatória nas escolas. "Falta esse tema nas primeiras séries, quando na verdade deveria já se falar sobre dinheiro até para os mais pequenos. Bato nessa tecla para que seja passado para elas a importância de poupar, até mesmo pagar uma mesada e ensinar a criança a guardar aquele dinheiro", completou.

Segundo Carol, até o fato de dar presentes apenas nas datas certas poderia ajudar. "Isso também faria com que a criança aprendesse a importância do dinheiro. Outro ponto que é preciso que as pessoas eliminem dessa relação com as crianças é o tabu de falar de dinheiro com os pequenos", mencionou.

Outro ponto alertado pela investidora é o fato de que o exemplo dos pais também conta muito para a formação das crianças e esse exemplo de uso consciente do dinheiro tem muita força. "As crianças assimilam muito as coisas, sobretudo o que elas veem. Três pilares são, para mim, os mais importantes nesse ensino: como poupar, consumo consciente e exemplo", finalizou.

Dias é autora do livro "Rumo a Riqueza", um guia descomplicado sobre investimentos e finanças. A autora e educadora financeira, ensina ao leitor todas as informações necessárias para começar a investir, explicando conceitos e mostrando estratégias simples para trilhar um verdadeiro caminho de prosperidade.

A partir de cases reais e de sua própria experiência, a autora mostra que não é preciso ter uma quantia alta para iniciar-se no mundo dos investimentos, como muitos pensam. Com quantias menores, muito estudo e disciplina, é possível construir um futuro financeiro de riqueza e alcançar a tão desejada liberdade financeira. O objetivo dela é fazer com que cada vez mais brasileiros possam investir e multiplicar o seu dinheiro, partindo apenas do princípio de que é preciso estudar e se dedicar para seguir rumo à riqueza.

Casa do Carpete lança solução de tratamento acústico

Divulgação

■ Empresa atua desde 1981 com diversos produtos e soluções

Elisandra Monfardini

Enxergando a necessidade de tratamento acústico em diversos estabelecimentos e buscando atender à esta demanda, a Casa do Carpete de Limeira lançou sua marca chamada de Ateliê da Acústica, que são soluções através de produtos e mão de obra para resolução de diferentes problemas sonoros em ambientes.

Alexandre Siqueira fala sobre alguns segmentos como a importância do tratamento acústico nos ambientes educacionais. "Você deve saber ou se lembrar, de como era difícil entender o que a professora estava tentando ensinar; em todos os momentos pedindo silêncio para que sua voz pudesse ser ouvida e compreendida, através da inteligibilidade da voz sem dúvida é um problema que interfere no aprendizado de muitos alunos, e na vida física e emocional dos que lecionam. Pensando nisso, passamos a oferecer aos centros educacionais projetos que resolvem a dificuldade de "eco", conhecido tecnicamente como reverberação sonora, os produtos transformam a qualidade do som "da água para o vinho"; resultando em uma comunicação efetiva e ampliando a qualidade da recepção das informações, influenciando positivamente na Educação", destaca.

No ambiente de restaurantes também é primordial o tratamento acústico. "Sentou-se numa mesa, logo vêm o garçom apresentando o cardápio e você diz: "quero um espetinho tradicional de carne"; o garçom, responde: "não entendi, você pode repetir novamente, por gentileza". Isso é uma situação cotidiana, que leva a insatisfação do ambiente, gerando possíveis constrangimentos para ambos os lados. Há solução que trará um alento para tais circunstâncias, e se chama tratamento acústico. Quando se faz um tratamento acústico em um ambiente de alimentação, permite-se a liberdade de diálogo entre si na mesa e entre o atendimento do restaurante, ficando ambos satisfeitos", afirma.

Em escritórios e consultórios por exemplo, quando é agendada uma consulta com uma psicóloga, pela falta de tratamento acústico no ambiente, acabamos ouvindo o diálogo da profissional com a paciente, logo então, você projeta como poderá ser sua privacidade de informação naquele local. "Tendo a solução correta de tratamento acústico com chamados absorvedores sonoro, isoladores acústicos, uma súmula que traz o resultante de conforto e privacidade nestes ambientes, que deve ter este princípio com fundamental em sua estrutura", destaca.

Em igrejas, cultos, missas e encontros dentro de uma liturgia religiosa, há um comunicador, que possivelmente estará usando um microfone, amplificadores e alguns instrumentos ou execução de música por uma caixa sonora. Quantos que sentam lá atrás estão de fato entendendo a mensagem? Os vizinhos sentem-se incomodados? O que a lei diz sobre isso? "São retóricas realmente verdadeiras que refletem tais líderes e membros de uma determinada igreja. Quando se faz o tratamento sonoro correto destes ambientes, fica-se um sentimento de paz, organização e calma dentro e fora do ambiente", afirma. Para saber mais sobre estas soluções basta acessar o site: https://www.casadocarpete.com.br/

Limeirense é uma das selecionadas do Prelúdio da TV Cultura

Divulgação

Gabriela está entre os 16 candidatos da competição

Elisandra Monfardini

Gabriela Grande, ex-aluna da Escola Livre de Música (ELM) da Orquestra Sinfônica de Limeira (OSLI) foi uma das selecionadas para participar do programa Prelúdio na TV Cultura. Entre os 16 candidatos selecionados, Gabriela representará Limeira, se tornando uma referência local de trajetória na música de concerto profissional.

O Prelúdio na TV Cultura é um programa que tem o objetivo de descobrir novos talentos da música erudita no Brasil. Criado pelo maestro Júlio Medaglia e com apresentação de Roberta Martinelli, o programa pode ser considerado a porta de entrada de jovens solistas no mercado internacional da música de concerto.

No formato de show de calouros, a premiação consiste em uma bolsa na prestigiada Academia Franz Liszt, em Budapeste, na Hungria. Ao longo de mais de dez anos, o "Prelúdio" premiou vários talentos que hoje fazem parte das maiores orquestras do Brasil e no exterior. O início das gravações está previsto para 1º de outubro.

Região vacina crianças contra pólio nas escolas

Ação tem início a partir de amanhã, mediante autorização dos pais

Elisandra Monfardini

As Secretarias de Saúde de Artur Nogueira e Engenheiro Coelho vacinarão as crianças contra a poliomielite (paralisia infantil) nas escolas. A ação terá início a partir de amanhã e será possível mediante autorização dos pais e/ou responsáveis.

De acordo com a coordenadora da Vigilância em Saúde de Artur Nogueira, Milena Sia Perin, a busca ativa por esse público se faz necessária devido à baixa adesão da campanha no município. A meta é vacinar pelo menos 90% das crianças com idade entre 1 a 5 anos. No entanto, Artur Nogueira conta uma cobertura vacinal aproximada de 40%.

"A poliomielite é uma doença infectocontagiosa aguda, causada por um vírus de gravidade extremamente variável: o Poliovírus. Essa doença pode afetar tanto adultos quanto crianças, mas por ser mais contraída na infância, ficou conhecida como 'paralisia infantil'. Importante destacar que a vacina é o único meio de prevenção", frisou.

Além das unidades educacionais, a imunização contra paralisia infantil seguirá nos postinhos até alcançar a meta. São eles: Blumenau, São Vicente, Bom Jardim, Jardim do Lago, Sacilotto, Coração Criança, Teresinha Vicensotti e Espaço Mãe e Filho, conforme horário de funcionamento de cada unidade.

No momento da aplicação da dose, os pais devem apresentar carteirinha de vacinação da criança. O documento é solicitado tanto nos postos de saúde quanto na entrada das creches. Amanhã, a campanha acontece nas escolas: Maria Piva Tagliari, Páscoa Valério Guidotti e São Francisco de Assis.

ENGENHEIRO COELHO

A Secretaria Municipal de Saúde de Engenheiro Coelho também inicia a partir de amanhã a vacinação de alunos, menores de 5 anos, contra poliomielite, influenza e todas as vacinas de rotina, nas escolas do município. Os pais dos alunos estão sendo avisados sobre a campanha de vacinação e precisam enviar a autorização e a carteirinha de vacinação para que o filho receba o imunizante.

O cronograma da saúde prevê a vacinação na segunda-feira (26), nas seguintes escolas: CEI Rosália Guidotti e CEI Maria Cardoso. Na terça-feira (27), será a vez da CEI Dirce Rosa, CEI Sebastião Olivério De Moraes CEI Pastor José Miranda, no período da manhã.

À tarde, para fechar a campanha, as equipes de saúde estarão na EMEIEF Odécio Forner EMEIEF José Forner.

A atualização da situação vacinal aumenta a proteção contra as doenças imunopreveníveis, evitando a ocorrência de surtos e hospitalizações, sequelas, tratamentos de reabilitação e óbitos. A mobilização nacional é uma estratégia adotada pelo Ministério da Saúde e realizada com sucesso desde 1980.

Empreiteiro, morto com tiro na cabeça, doa fígado, córnea e rins

Ex-esposa, responsável por acompanhá-lo no hospital, autorizou a retirada, desejo manifestado por ele, em vida

Carlos Gomide

Após receber autorização da família do empreiteiro Leonardo Xavier, de 50 anos, a equipe médica da Santa Casa, em conjunto com a equipe da central de transplante da Unicamp de Campinas, fez a retirada dos órgão do empreiteiro Leonardo Xavier, de 50 anos, morto, no último dia 14, após ter sido baleado na cabeça. As causas e as circunstâncias do caso seguem sob investigação.

Segundo a ex-esposa da vítima, foram retirados o fígado, córneas e os rins. A intenção das equipes era retirar também o coração, mas, segundo a mulher, a permanência do empreiteiro na Unidade de Tratamento Intensivo (UTI) do hospital impossibilitou a doação. Baleado na cabeça, Xavier teve protocolo de morte encefálica aberto assim que chegou no hospital. A ausência de atividade cerebral foi confirmada apenas na terça-feira, dia em que ele foi oficialmente considerado como morto. O sepultamento de Xavier ocorreu na tarde da última sexta-feira, no Cemitério Parque de Limeira.

Homem ateia fogo em casa depois de briga com esposa

Carlos Gomide

O Corpo de Bombeiros e a Polícia Militar (PM) precisaram intervir em uma situação de briga de casal, na noite da sexta-feira, no Jardim Antônio Simonetti. Um homem, identificado apenas como, ateou fogo na casa, onde mora com a mulher, uma catadora de reciclável, de 35 anos.

A mulher ligou para o telefone 190 para pedir ajuda, pois o marido havia chegado drogado em casa, ameaçado de morte e trancado a mulher para fora da casa e ateou fogo em alguns objetos. Os Bombeiros, comandados pelo sargento Germano precisaram arrombar a porta para combater as chamas, que destruiu alguns objetos do imóvel. O suspeito fugiu do local antes da chegada das equipes.

HISTÓRICO

Horas antes, a mulher havia procurado a Delegacia de Defesa da Mulher (DDM) para relatar que havia sido xingada pelo suspeito. Por acreditar que a mulher mantém relacionamento um extraconjugal, o homem teria a ofendido na última quinta-feira. A vítima disse que havia reatado o relacionamento, recentemente, depois de o homem passar um tempo em Santa Bárbara d'Oeste. Ele se mudou depois que o Conselho Tutelar retirou deles a guarda dos filhos do casal. A intenção ao reatar era tentar recuperar as crianças. Ambos os casos passam a ser investigados pela Delegacia de Defesa da Mulher (DDM) de Limeira.

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

- Doutrina pregada por conservadores
- Pode ser fabricado do rícino
- (?) Cortes, cantora de "Jura"
- Chefe
- Carlos (?), economista brasileiro
- (?) Renner, roteirista brasileira
- Abaixo
- Cidade do litoral fluminense
- Revelou a sina de Édipo (Mit.)
- Lastimar; lamuriar
- Camada da Terra habitada pelos seres vivos
- Taxa básica de juros
- Plugado
- Levar (?): levar bronca (fig.)
- Tutano
- (?) C96, pistola alemã
- Gentílico da atriz Mira Furlan
- "O Cheiro do (?)", filme de Heitor Dhalia
- Repto-mamífero da saga "Star Wars"
- Sonia Abrão, jornalista brasileira
- "(?) do Brasil.doc", série da Netflix
- Queridos; estimados
- Nojo; repulsa
- Lago, em francês
- Diminuto; reduzido
- Infecção bacteriana que causa espasmos
- Saudação telefônica
- Deslocar-se; sair
- O produto copiado do original
- (?) Gentili, apresentador brasileiro
- Ingrediente de bolos e pudins
- Cidade natal do cantor Fagner

BANCO 3/lac. 4/orós. 6/mauser — rancor

4

Solução

Divulgação

VISITA - O 10º Batalhão de Ações Especiais (Baep) de Piracicaba recebeu a visita de 31 policiais militares veteranos de Limeira. A confraternização ocorreu na manhã desta sexta-feira. O mais antigo policial da reserva de Limeira é o sargento Kazuo, de quase 80 anos de idade, aposentado há mais de 30. A tropa do Baep foi apresentada a ele e ao tenente Nascimento, o graduado mais antigo entre os visitantes. Ambos se emocionaram com a homenagem. **(Carlos Gomide)**

PM prende dupla por roubo e receptação

Carlos Gomide

A Polícia Militar (PM) conseguiu recuperar um celular e prender dois homens, acusados do roubo e da receptação do aparelho. Duas mulheres pediram ajuda aos militares para relatar que haviam sido roubadas na região da Rua Conselheiro Saraiva, no Centro.

As amigas foram atacadas por dois homens que, mediante força física e ameaça, as obrigaram a entregar seus aparelhos celulares. Em contato com a PM, uma das vítimas relatou que estava rastreando o aparelho pelo sistema de GPS dele e que o sinal apontava para uma pensão na Rua Barão de Cascalho.

No local indicado pelo GPS, os policiais encontraram um dos acusados, de 21 anos, descendo uma escada, com um dos celulares na mão. Ele ainda tentou correr, mas depois de abordado relatou ter recebido do comparsa, de 40 anos negou o ataque às vítimas. O primeiro suspeito confessou que sabia que o celular era roubado e que o venderia para conseguir dinheiro para consumir drogas.

Na delegacia, o suspeito mais velho foi reconhecido pelas vítimas como um dos autores do roubo. Ele recebeu voz de prisão por roubo e foi preso. O outro abordado vai responder, também preso, por receptação.

Suspeito de invadir madeireira é agredido por funcionários

Carlos Gomide

Um homem, de 47 anos, foi detido por dois funcionários de uma madeireira, localizada na região do Jardim Vista Alegre, após ter sido visto no interior do estabelecimento, por volta da 1h20 deste sábado. Os colaboradores do comércio pernoitam no estabelecimento. Por acreditarem que o suspeito estaria no local para furtar objetos, os a dupla o deteve até a chegada da Polícia Militar. Uma das testemunhas entrou em luta corporal com o suspeito, que precisou passar por atendimento médico antes de ser apresentado ao delegado Assis José Cristofoletti. O caso foi registrado como violação de domicílio e o suspeito liberado, após esclarecimentos.

COMUNICAÇÃO COM QUALIDADE

Maria de Lourdes Zaros Giraldello

=> GRAFIA DE HOMÔNIMOS HOMÓFONOS

A título de observação e com o intuito de chamar a atenção para certos vocábulos de grafia e significados distintos, mas com pronúncia idêntica (homônimos homófonos), fazemos a seguir uma reduzida lista dos casos mais familiares:

acender - dar luz ascender - elevar, subir
acento - inflexão de voz assento - lugar onde se senta
acessório - não essencial assessório - relativo a assessor
caçar - perseguir e matar animais cassar - anular
censo - recenseamento senso - juízo
concerto - sessão musical conserto - ato de consertar, reparar
decente - ajuizado descente - o que desce
esperto - ativo, rápido experto - perito
incipiente - iniciante insipiente - ignorante
laço - nó, laçada lasso - fatigado, cansado
ruço - grisalho russo - natural da Rússia

Ele está com o cabelo ruço.
Desse jeito, você terá seus direitos cassados.
É uma família decente.
Aja com bom senso.
Vai haver censo neste ano?
Ela sempre traz novidades em acessórios em prata.
Ele é incipiente no assunto, não deve opinar.
Preciso do parecer de um experto no assunto.

=> COM NÓS / CONOSCO

Ambas as formas existem. Só empregue com nós quando a expressão vier determinada.

O juiz falou conosco.
O juiz falou com nós todos.
Ele não falou justamente conosco.
Ele não falou justamente com nós, que lhe demos tanto apoio.
Discutia e brigava conosco.
Discutia e brigava com nós duas.

Até a próxima semana!
A colaboradora é professora de Língua Portuguesa e Literatura e assina esta coluna aos domingos.

Horóscopo

ÁRIES - 21/03 a 20/04
Difícil o momento é, mas também traz consigo desafios que, se superados, acelerarão muito seu amadurecimento, algo que você anda precisando demais para tomar as decisões que se colocaram sobre a mesa. Em frente.

TOURO - 21/04 a 20/05
São tantas coisas que precisam ser administradas da melhor maneira possível que, dessa vez, sua alma não terá outra saída que pedir ajuda, uma atitude à qual você resiste, toda vez que o desafio se apresenta. Em frente.

GÊMEOS - 21/05 a 20/06
Esta parte do caminho é uma espécie de teste para sua alma, para ver até onde consegue usar o discernimento e distinguir a sutil diferença entre uma fantasia linda e um pressentimento realista. Vale a pena se envolver nisso.

CÂNCER - 21/06 a 21/07
Se todo mundo ajudasse e se envolvesse nas definições que o momento atual requer, então tudo sairia muito rapidamente. Porém, as pessoas andam distraídas e precisam ser reunidas, meio que amarradas para isso.

LEÃO - 22/07 a 22/08
Consolide a segurança que você precisa para somente depois se aventurar a outros caminhos. As conversas que se desenvolvem por aí são sedutoras e entusiasmam, porém, antes de se lançar a algo novo, consolide sua segurança.

VIRGEM - 23/08 a 22/09
Puxe a sardinha para seu lado, mas tenha em mente que as outras pessoas farão o mesmo, e que não há sardinhas suficientes para satisfazer o apetite de todo mundo. É preciso saber dividir com sabedoria, para evitar brigas.

LIBRA - 23/09 a 22/10
É possível fingir que se está no domínio, mas acontece que no cenário atual do mundo ninguém com um pouco de juízo poderia afirmar isso sem pestanejar. Acontece que perder o domínio não é algo totalmente negativo.

ESCORPIÃO - 23/10 a 21/11
Nem tudo saiu como você desejava, mas tampouco sua alma teria direito a se queixar de nada dar certo. Há uma justa medida das coisas que somente o mistério da vida sabe determinar, e não a natureza de seus desejos.

SAGITÁRIO - 22/11 a 21/12
Agora é um momento de ampliar horizontes e de renovar as perspectivas, mas dessa vez se apoiando nos vínculos que foram construídos nos tempos recentes, em vez de colocar a responsabilidade sobre seus ombros.

CAPRICÓRNIO - 22/12 a 20/01
Se pensar e desejar criassem realidades, então todo mundo estaria satisfeito com a vida que leva, mas isso não acontece porque falta levar à prática tudo que é pensado e desejado. Só isso faz a diferença.

AQUÁRIO - 21/01 a 19/02
Não importa o quanto as coisas andem difíceis para as pessoas com que você tem contato, e nem tampouco o quanto essas dificuldades façam seu coração apertar, porque sua alma continua enxergando horizontes amplos.

PEIXES - 20/02 a 21/03
Afirmar que tudo dará certo talvez pareça uma expressão de ingenuidade, mas de alguma forma sua alma precisa encontrar um ponto de apoio para se consolidar e continuar administrando os desafios da atualidade.

ESPORTES

PIMBA

Edmar Ferreira

A 28ª rodada do Brasileirão será aberta hoje, às 20h - São Paulo x Avaí. Na terça-feira, às 21h30 - Santos x Athletico/PR. Na quarta-feira, às 19h - Fortaleza x Flamengo, Corinthians x Atlético/GO, Coritiba x Ceará e Fluminense x Juventude. Às 21h - Cuiabá x América/MG e às 21h45 - Atlético/MG x Palmeiras, Goiás x Botafogo e Internacional x Red Bull Bragantino.

A classificação está assim: 1) Palmeiras 57, 2) Internacional 49, 3) Fluminense 48, 4) Flamengo 45, 5) Corinthians e Athletico/PR 44, 7) Atlético/MG 40, 8) América/MG 39, 9) Goiás 37, 10) Botafogo/RJ, Santos, Red Bull Bragantino e São Paulo 34, 15) Fortaleza 31, 16) Coritiba e Avaí 28, 18) Cuiabá 27, 19) Atlético/GO 22 e 20) Juventude 19.

Apesar de ter sido derrotado para o líder Cruzeiro por 3 a 0, o Vasco celebrou os resultados favoráveis na 31ª rodada e continua bem na busca pelo acesso na Série B. A Ponte Preta venceu o Londrina por 2 a 0, em pleno Estádio do Café. Com 45 pontos, o time paranaense poderia empatar na pontuação com os cariocas em caso de vitória. Mas, com o tropeço, a diferença se manteve em três pontos: 48 a 45. A vitória manteve as esperanças da Ponte Preta em acesso. A Macaca soma 43 pontos e assumiu a 6ª colocação, ultrapassando a barreira dos 42, a pontuação suficiente para acabar com os riscos de rebaixamento.

Pior visitante da Série B, o Sampaio Corrêa demorou 31 rodadas para conquistar sua primeira vitória fora de casa. O time maranhense venceu o Náutico, de virada, por 3 a 1, no Estádio dos Aflitos, mantendo vivo o sonho do acesso. Antes desta partida, o Sampaio Corrêa tinha cinco empates e dez derrotas longe de São Luís. Com a vitória, o Sampaio Corrêa foi aos 42 pontos e continua sonhando com o acesso.

A 31ª rodada prossegue hoje, às 18h15 - Criciúma x Chapecoense. Amanhã, às 20h - CSA x Tombense.

Hoje acontece a definição do Grupo B do Campeonato Brasileiro e os paulistas Mirassol e Botafogo dependem apenas de suas forças para subirem. O Mirassol lidera com 9 pontos e precisa de um empate contra o Aparecidense/GO, que tem 7. O jogo será às 17h. Ou seja, se o time goiano vencer em Mirassol, subirá. O Botafogo tem 7 pontos e joga no Rio de Janeiro, às 17h, contra o Volta Redonda, que tem 4. Se vencer, sobe. Se empatar, terá que torcer para o Mirassol não perder. Em caso de derrota, o time de Ribeirão Preto teria que torcer por uma vitória do Mirassol. O Volta Redonda precisaria golear e ainda torcer pelo Mirassol.

Conheceremos hoje o campeão da Série D do Campeonato Brasileiro. O Pouso Alegre recebe o América/RN, às 16h, no Manduzão, em Minas Gerais. No duelo de ida, na Arena das Dunas, em Natal, o América venceu por 2 a 0, gols de Téssio e Wallace Pernambuco.

Começam hoje as semifinais da Copa Paulista. Às 15h, no Anacleto Campanella, o São Caetano recebe o XV de Piracicaba. O Azulão eliminou o Botafogo (1 x 0 e 1 x 1), enquanto o Nho Quim passou pelo Água Santa (1 x 1 e 2 x 1). Já no Canindé, tem Portuguesa e Marília. A Lusa despachou o Desportivo Brasil (1 x 0 e 2 x 2). Já o Mac eliminou o rival Noroeste (1 x 1 e 1 x 0).

Hoje acontece a 9ª rodada do Campeonato Paulista Sub-11. O Independente enfrenta o União Barbarense, às 9h, em Santa Bárbara d'Oeste. No outro jogo do Grupo 5: União São João x Rio Claro. A classificação está assim: 1) União Barbarense 14, 2) União São João 11, 3) Velo Clube 9, 4) Independente 7 e 5) Rio Claro 4. O Galinho luta por uma das 10 vagas entre os melhores terceiros. Na última rodada os jogos são: Independente x Velo Clube e Rio Claro x União Barbarense.

Hoje acontece também a 9ª rodada do Campeonato Paulista Sub-13. O quase eliminado Independente enfrenta o União Barbarense, às 10h15, em Santa Bárbara d'Oeste. No outro jogo do Grupo 5: União São João x Rio Claro. A classificação está assim: 1) União São João 18, 2) União Barbarense 15, 3) Velo Clube 9, 4) Rio Claro e Independente 3.

A seleção da Argentina continua imbatível em sua caminhada para a Copa do Mundo do Catar. Na sexta-feira, orquestrada pelo ídolo Lionel Messi, ganhou amistoso de Honduras por 3 a 0 em Miami e chegou ao 34º jogo sem derrotas. O camisa 10 anotou duas vezes, com o segundo gol sendo uma pintura por cobertura. Desde o dia 2 de julho de 2019, quando levou 2 a 0 do arquirrival Brasil, que a seleção argentina não sabe o que é derrota. O último compromisso antes da estreia na Copa, marcada para dia 22 de novembro, diante da Arábia Saudita, será nesta terça-feira, contra a Jamaica, na Red Bull Arena.

O atacante senegalês Keita Balde provavelmente perderá a Copa do Mundo, após ser suspenso por três meses por violação de doping. O atleta, que joga pelo Spartak Moscou da Rússia, foi suspenso até 5 de dezembro pela agência nacional antidoping italiana por violar o procedimento de testes quando jogou pelo Cagliari na temporada passada. A Copa do Mundo acontece no Catar de 20 de novembro a 18 de dezembro. Senegal está no Grupo A do Mundial, juntamente com Holanda, Equador e a seleção anfitriã.

O Superior Tribunal de Justiça Desportiva (STJD) denunciou o CRB por cânticos discriminatórios entoados pela torcida alagoana contra a árbitra Edina Alves, durante a partida com o Criciúma disputada no dia 27 de agosto, no Estádio Rei Pelé. O duelo terminou empatado sem gols. O julgamento, que também abordará o arremesso de uma sandália e de uma garrafa no campo de jogo, está marcado para quarta-feira, às 10h.

Instagram e TikTok são os aplicativos que mais geram novos seguidores para os clubes do futebol brasileiro, segundo o Ibope Repucom. Entre janeiro e agosto deste ano, as duas empresas de mídia digital geraram 77% das últimas inscrições nas páginas dos 50 times analisados pelo instituto de pesquisa. Com as quatro maiores torcidas do Brasil e em busca de títulos nesta temporada, Flamengo, Corinthians, São Paulo e Palmeiras lideram o ranking de seguidores na soma das cinco principais plataformas: Facebook, Twitter, Instagram, YouTube e TikTok. Em agosto, as equipes nacionais listadas conquistaram mais de três milhões de novos seguidores.

Juan Pablo Voyvoda completou 500 dias no comando do Fortaleza. São 51 vitórias, 26 empates e 33 derrotas. O Fortaleza fez 160 gols e levou 112 gols com o argentino à beira do gramado. Vojvoda tem três título pelo Fortaleza: Campeonato Cearense de 2021, Cearense de 2022 e Copa do Nordeste de 2022.

Finalistas do Campeonato Amador serão conhecidos hoje

Abílio Pedro e Classe A estão próximos da classificação

Edmar Ferreira

Adriano Anthero

Romário comemora um dos gols do Abílio Pedro sobre o Belinha Ometto no domingo

Conheceremos hoje os finalistas das duas principais divisões do Campeonato Amador de Limeira e também os semifinalistas da Terceirona.

Na divisão de elite, Abílio Pedro e Classe A golearam no jogo de ida e se aproximaram demais da final.

O Abílio Pedro se vingou da derrota sofrida na primeira fase e goleou o Belinha Ometto por 4 a 1, no Sindicato dos Metalúrgicos. Os gols foram marcados por Joãozinho, Romário e Daniel (2). Pian descontou. Jogo de volta acontece hoje, às 10h15, no Pradão. O time comandado pelo técnico Betinho terá que vencer por quatro gols de diferença.

No Gigantão do Cecap, o Classe A não tomou conhecimento do Botafogo e goleou por 4 a 0, gols de Americano (2), Lucas Lino e Dieguinho. Agora, o Fogão terá que vencer por cinco gols de diferença no jogo de volta, hoje, às 10h15, no CT Pinóquio.

Pelas semifinais da Segunda Divisão, o Nova Suíça venceu o Bandeirante por 1 a 0, no Sindicato dos Metalúrgicos, gol de Mati. Desta forma, o time chegou a 10 vitórias consecutivas e terá a vantagem do empate hoje para ser finalista. O segundo duelo acontece às 8h15, na preliminar do Pradão.

Na outra semifinal, o Ipanema derrotou o Juventude por 3 a 1, no Gigantão do Cecap, gols de Lucas, Loló e Misael. Desta forma, poderá perder até por um gol de diferença hoje, às 8h15, no CT Pinóquio.

Já pela Terceirona tivemos os jogos de ida das quartas de final. Destaque para a goleada do Morro Azul em cima do Guarani por 6 a 0, no Santa Adélia, gols de Jezinho, Robinho, Romário e Dó (3). Jogo de volta acontece hoje, às 10h15, no Gigantão do Cecap.

No Ipanema, o Nova Limeira venceu o Red Soccer por 1 a 0, gol de Rodriguinho e agora joga pelo empate hoje, às 10h15, no Santa Adélia.

No jogo de fundo, Barça e Império ficaram no 0 a 0 e fazem a volta hoje, às 8h15, no Santa Adélia.

Para completar, o Terceiro Tempo, do artilheiro Júlio César, venceu o Degan, de Dudu Baldissarelli, o Eurico Miranda do Amador, por 1 a 0, gol de Tata. Volta acontece hoje, às 8h15, no Gigantão do Cecap, e terá a transmissão De Frente com as Feras.

São Paulo recebe o Avaí antes de focar na final

O São Paulo faz hoje sua última apresentação antes da final da Copa Sul-Americana, agendada para o próximo sábado, dia 1º de outubro. A missão de Rogério Ceni vai além de somar uma preciosa vitória sobre o Avaí, pela 28ª rodada do Campeonato Brasileiro. O treinador quer que a energia das arquibancadas inflame seus jogadores para a decisão do torneio continental e faça com que os atletas cheguem a Córdoba com bom ritmo físico e técnico.

O São Paulo conseguiu uma importante vitória diante do Ceará na rodada passada e com isso abriu margem para a zona de rebaixamento. O duelo com o Avaí, no entanto, não perdeu importância e é mais uma chance de o time do Morumbi escalar a tabela de classificação para se manter à sombra da vaga na fase prévia da Libertadores, caso não fique com o título diante do Independiente del Valle.

Com 34 pontos somados em 27 jogos, o São Paulo ostenta a modesta 13ª colocação. A distância para a degola e o Avaí, que ocupa o 17º lugar, está em seis pontos. Se vencer diante de seus torcedores, o time tricolor salta momentaneamente para a 10ª posição, cola na luta pelo G-8 e passa a secar os rivais no próximo meio de semana.

"Torcedor são-paulino, estamos esperando vocês neste domingo antes dessa decisão da Copa sul-americana tão importante. Também no Campeonato Brasileiro precisamos do apoio de vocês. Conto com todos no Morumbi", afirmou o técnico Rogério Ceni em convocação à torcida feita pelas redes sociais do clube.

O horário do jogo entre São Paulo e Avaí não é nada convencional. A partida acontecerá às 20h. O motivo para o "atraso" no jogo é o clássico entre Palmeiras e Corinthians, que marca a final do Campeonato Brasileiro Sub-20 e começa às 11h, na Neo Química Arena. As autoridades de segurança optaram por remanejar o jogo do time do Morumbi para diminuir as possibilidades de qualquer encontro entre torcedores rivais nos trajetos até seus respectivos estádios.

A seis dias da final da Copa Sul-Americana, Rogério Ceni não deverá poupar nenhum titular e escalará força máxima diante dos catarinenses. Apesar de problemas pontuais causados por lesões (como Nikão, Arboleda e Gabriel Neves), o ex-goleiro não tem nenhum atleta suspenso por cartões, mas não conta com o venezuelano Ferraresi, que defende a sua seleção em amistoso.

Para a alegria da torcida do São Paulo, o treinador não deve fazer alterações em sua linha de ataque, até pelas fragilidades do rival. Assim, o argentino Jonathan Calleri terá a companhia de Luciano como parceiro ofensivo. Igor Gomes, que ficou marcado negativamente pela expulsão diante do Atlético Goianiense na semifinal do torneio continental, segue como opção no banco de reservas. **(Estadão Conteúdo)**

SÃO PAULO X AVAÍ

São Paulo - Felipe Alves, Igor Vinícius, Diego Costa, Léo e Reinaldo; Pablo Maia, Rodrigo Nestor, Alisson e Patrick; Luciano e Calleri. Técnico - Rogério Ceni.

Avaí - Glédson (Vladimir); Kevin, Bressan, Rafael Vaz e Cortez; Mateus Sarará, Bruno Silva e Jean Pyerre; Pottker, Natanael e Bissoli. Técnico - Lisca.

Árbitro - Bruno Arleu de Araujo (Fifa-RJ). Local: Morumbi, às 20h.

Natação máster conquista 41 medalhas em Campinas

Divulgação

Representada por 27 atletas, a Limeira Máster/Nosso Clube/Alman foi a 3ª colocada no geral

A equipe Limeira Máster/Nosso Clube/Alman conquistou 41 medalhas, sendo 14 de ouro, 12 de prata e 15 de bronze, no 27º Torneio de Natação Máster Tênis Clube Campinas, realizado no último dia 17.

A competição foi válida como 6ª etapa de 2022 do Circuito Unami (União de Nadadores Máster do Interior) e contou com a participação de 509 nadadores maiores de 25 anos de todo Estado.

Representada por 27 atletas, a Limeira Máster/Nosso Clube/Alman foi a 3ª colocada tanto na categoria principal masculina quanto na feminina. Levando-se em conta também a categoria principiante, terminou na 4ª posição na classificação geral. O bom desempenho coletivo foi premiado ainda com um recorde individual, estabelecido por Warley Grotta Júnior, da categoria 50+, na prova dos 50m costas, com o tempo de 30s45.

A equipe tem patrocínio de PML/Secretaria de Esportes Proj. 11/2022 e apoio técnico dos professores Glauco Casimiro, Camila Nascimento e Robson Possatto.

Roger Federer chora ao se despedir do tênis

O lendário Roger Federer não é mais jogador profissional de tênis. Despediu-se com uma derrota, embora tenha exibido a elegância habitual em quadra.

Ao lado de Rafael Nadal, seu maior rival, representou o Time Europa no primeiro jogo por duplas da Laver Cup, em Londres, e perdeu para os americanos Jack Sock e Frances Tiafoe, representantes do Time Mundo. A derrota foi por 2 sets a 1, com parciais de 6/4, 6/7 (2/7) e 9/11, após mais de 2 horas de partida, decidida no super tie-break e marcada por muitas lágrimas do gênio do esporte.

"Eu estou muito feliz, não estou triste. É muito bom estar aqui, eu não me senti nervoso. A partida foi incrível. Jogar com Rafa no mesmo time e ter todos comigo no time é incrível", comentou o suíço, chorando. "Nunca joguei para ter uma carreira de sucesso, era para jogar tênis e passar tempo com meus amigos. Foi uma jornada incrível e eu faria tudo de novo", concluiu.

Aos 41 anos, Federer estendeu sua carreira o quanto pôde. Nos últimos anos, escolheu a dedo cada torneio que disputou, dando prioridade aos quatro Grand Slams. Ele passou a treinar e jogar menos partidas, em busca de reduzir as lesões e o desgaste excessivo do corpo.

Federer ainda detém marcas importantes, como o recorde de semanas seguidas na liderança do ranking: 237. É também o número 1 mais velho da história, por ter alcançado o topo aos 36 anos, em 2018.

O suíço é o recordista de títulos em Wimbledon (8) e no ATP Finals (6). Também é o maior campeão nos Torneios da Basileia (10), de Halle (10) e do Masters 1.000 de Cincinnati (7).

Na Era Aberta do tênis, iniciada em 1968, é dono do recorde de finais vencidas em sequência: são 24, entre 2003 e 2005. É o único a ter disputado dez decisões consecutivas em Grand Slams. De forma geral nos quatro maiores torneios, ele detém o maior número de semifinais (46) e quartas de finais (58) disputadas.

Federer detém ainda a segunda melhor marca da história em número de títulos, com chances reduzidas de perder este posto para Nadal e Djokovic. São 103 conquistas em 24 anos de circuito. O recordista é Jimmy Connors, com 109. O americano também lidera no número de vitórias na carreira, com 1.274, contra 1.251 do suíço. **(Estadão Conteúdo)**

Especialista explica relação da queda de cabelos com estresse

A cura para a queda de cabelos causada pelo estresse vem com o diagnóstico correto e tratamento adequado

Agência Einstein

Queda de cabelo é um dos sintomas mais comuns de estresse

Elisandra Monfardini

Notar os cabelos caindo por conta de estresse ou que os fios estão ralos após uma situação traumática é uma queixa comum e que, embora pareça simples de reverter apenas procurando se estressar menos, precisa de cuidados específicos. O diagnóstico vai além de reconhecer a causa externa para o problema, os cuidados devem ser internos também, pois o estresse tem relação com a secreção hormonal, mais precisamente com o cortisol. Quem explica a relação do estresse com a queda de cabelos é o médico e tricologista Ademir Leite Junior.

"O cortisol é um hormônio produzido pelas glândulas adrenais. Faz parte do grupo dos hormônios conhecidos como esteroides e, assim como todos os esteroides, tem como matéria prima o colesterol. Trata-se, portanto, de um hormônio lipídico. É produzido ao longo de todo o dia, porém com picos de produção e secreção no sangue próximo às 8h da manhã e às 16h da tarde", explica Dr Ademir.

O alerta surge quando em momentos de nervosismo, tensão excessiva ou sensação de perigo o hormônio é liberado em maior quantidade, podendo ser responsável por diversos sinais e sintomas relacionados a problemas que, se pouco investigados ou combatidos isoladamente, permanecem por muito mais tempo causando ainda mais estresse, ou seja, um diagnóstico equivocado traz mais sofrimento ao paciente.

É justamente daí que surge a queda de cabelos causada pelo estresse. Dr Ademir usa como base estudos recentes para explicar melhor. "As pesquisas mostram que os folículos pilosos/capilares respondem ao cortisol reduzindo sua taxa de proliferação celular na raiz do cabelo, ou seja, os cabelos crescem menos e podem até parar de crescer sob a ação do cortisol. Mais que isso, os próprios folículos parecem produzir cortisol, função que exercem para sua autorregulação. Nestes casos, as próprias células das raízes dos cabelos podem diminuir suas atividades ou parar de trabalhar por controle próprio em função do cortisol".

Para além dos cabelos, a gama de problemas possíveis a partir do excesso de cortisol por tempo prolongado é preocupante. Entre eles: diminuição da testosterona; perda de massa muscular; diminuição do apetite sexual; aumento do peso; aumento das chances de osteoporose e riscos para Síndrome de Cushing.

O cortisol em níveis normais tem seus benefícios como na regulação da pressão arterial, dos níveis de açúcar do sangue e do humor. Atua no manejo de carboidratos, proteínas e gorduras do corpo e fortalece a musculatura do coração, isso explica a importância desse hormônio quando o assunto é energia e disposição. Além disso, no que se refere aos cabelos, para que eles continuem em plena produção e firmes no couro cabeludo o cortisol deve estar cumprindo bem seu papel para que esse funcionamento contribua na digestão, no ciclo menstrual, no equilíbrio do peso, entre outros pontos relacionados ao metabolismo.

Segundo o tricologista, "A avaliação do nível de cortisol na consulta de cabelos é sempre importante e esclarecedora, não só para diagnosticar quadros leves de elevação deste hormônio que podem causar a queda capilar, mas também para a identificação de problemas mais significativos dentro do ponto de vista da saúde do indivíduo como um todo".

Manter os níveis hormonais em harmonia é o ideal. Há casos onde são necessárias abordagens e tratamentos mais prolongados com equipe multidisciplinar. Independentemente disso, vale mencionar que o combo alimentação saudável e exercícios físicos também se aplica para o controle do cortisol com uma extensão de benefícios que alcança os neurotransmissores cerebrais que são super bem-vindos. Trata-se do trio: serotonina, dopamina e endorfina que com uma rotina de 20 minutos de atividades físicas diárias já têm sua produção incentivada. Isso é um consenso entre profissionais.

Optantes do simples Nacional devem quitar dívidas para evitar exclusão

Redação

Divulgação

Rafael Rigo é advogado

O Simples Nacional, conforme a Receita Federal, é um regime compartilhado de arrecadação, cobrança e fiscalização de tributos e é aplicável às microempresas e empresas de pequeno porte. Porém, empresas que possuem débitos com a Receita Federal ou com a Procuradoria-Geral da Fazenda Nacional devem ficar atentas para não serem excluídas do regime a partir de 2023. O alerta é do advogado Rafael Rigo, do escritório Rafael Rigo Sociedade de Advogados e atuante no direito empresarial.

De acordo com Rigo, neste mês foram disponibilizados os termos de exclusão do Simples Nacional e, junto com eles, os relatórios de pendências dos contribuintes que têm débito. "As 255.036 maiores empresas devedoras foram notificadas e, juntas, somam um total de dívidas de aproximadamente R$ 11 bilhões", citou.

Para evitar a exclusão, é necessário que o empresário regularize todos os débitos da empresa, inclusive de forma parcelada ou por compensação, mas há prazo. "O limite é de 30 dias a partir da data de ciência do Termo de Exclusão, ou seja, na primeira leitura do documento", completou.

NOTIFICAÇÃO

Muitos contribuintes desconhecem a forma como ocorre a notificação do termo de exclusão e, para Rigo, é importante que o empresário verifique se há pendências. "Todos os débitos exigíveis do contribuinte com a Fazenda Pública Federal são listados no Relatório de Pendências. A Receita Federal do Brasil utiliza o Domicílio Tributário Eletrônico do Simples Nacional [DTE-SN] como meio oficial para enviar mensagem de exclusão do regime à pessoa jurídica devedora. Em resumo, é uma caixa postal eletrônica na internet", orientou.

Conforme a Receita Federal, todas as pessoas jurídicas optantes pelo Simples Nacional são, de forma obrigatória e automática, participantes do DTE-SN, que pode ser acessado no portal do Simples Nacional (http://www8.receita.fazenda.gov.br/SimplesNacional/) ou no Portal do Centro Virtual de Atendimento (e-CAC) da Receita Federal (https://cav.receita.fazenda.gov.br/). "A orientação às empresas que têm dívidas, não somente àquelas optantes pelo Simples Nacional, é que procurem orientação jurídica especializada, pois o advogado poderá orientar ao empresário sobre a melhor forma de proceder", finalizou Rigo.

Jornal da Mulher

Em Questão

Gisele Godoi
Pedagoga especialista na arte de narrar histórias e gerenciamento de projetos pedagógicos.
Contato:

O que fica entre becos e vielas vira sombra

Gabriela colocou-se em busca. Buscava respostas numa cidade de sombria! O toque de recolher proibia mulheres, jovens e crianças de sair à noite! E entre os homens, saiam somente àqueles que estavam a trabalho, de guarda ou quando escalados.

Ela observou pela janela o pai traçar caminhos paralelos todas as noites e voltar com a aparência transmudada. Esperava sua chegada todas as manhãs, questionando-o sobre onde tinha ido, quais razões o tiravam sempre de casa, motivos que faziam ela e outras pessoas não sair de casa como pessoas normais.

Ele fazia questão de direcionar a filha em tudo de forma exímia, entretanto, ofertava naqueles momentos apenas seu silêncio e quando ela insistia, a única resposta que ouvia era:

"O que fica entre becos e vielas vira sombra!"

Numa das vezes o pai foi e não voltou mais. Três dias se passaram sem que ele desse qualquer posicionamento. Ao questionar no posto de trabalho, foi-lhe dada ausência dele naqueles dias. Ninguém sabia nada. Ninguém ouvia nada. Ninguém existia para acalmar o coração daquela menina em busca de seu pai.

Ela que observara seus passos até adentrar nas vielas após passar uma grande praça, depois de procurá-lo sem encontrar durante o dia, vestiu-se com boné e roupas masculinas, uma mochila com alguns pertences e lá foi, seguir os mesmos passos em busca dele.

Ninguém entre os que andavam pela praça desconfiou de sua presença. O caminho era escuro e vasto, com névoas sobrepostas entre poças d'água e lamaçais. Latões de lixo intercorriam a sua passagem, mais à frente... Um refletor gigante iluminava tudo à sua volta. Era de uma cor amarela intensa que ao transpassar vitrais de um prédio, refletia tudo que estava no caminho... Inclusive nos muros da viela que detinham espelhos e recebiam aquele clarão, irradiando luz na escuridão.

Andou desviando dos objetos no caminho. Apoiava-se na parede úmida e escura com um sentimento que mesclava medo e coragem, enojada por aquele lugar. Lá dentro, homens de preto estavam reunidos frente a outro que discursava, e de longe ela pôde ver entre tantas cabeças, lá estava seu pai.

Tentava entender os motivos que o prendia ali por tantos dias sem ao menos dar uma satisfação. Quem eram homens de mesma fisionomia, entre tantos iguais? O pai tinha segredo qual a menina jamais sonhou imaginar. O fato, é que ali, naqueles passos dados entre poças e luzes, entre lama e lixo, ela constatara as palavras ouvidas durante a vida toda. Tudo era sombra. Quis por um momento fugir de toda aquela escuridão, para isso, precisava encontrar um caminho possível sem ser notada, afinal estava quebrando regras.

Por um momento ficou sem saber o que fazer. Seguir ou voltar. Até que ouviu uma voz: "O que você faz aqui garoto? Vai embora antes que te vejam ou nunca mais vai sair desse ninho escuro"!

Seu coração gelou. Por algum momento sentiu as pernas trêmulas e o coração ardia.

Quantas são às vezes em que o dito pelo não dito se perde em escuridão. Faz perder almas, desafia encontros submersos a razão. Os olhos e sentidos se perdem na finalidade de si mesmo/a, no pensar, no achar, no compartilhar errado e num falar demais.

Entre idas e vindas, escolhas são feitas o tempo todo. E nem tudo o que parece não ter razão, de fato não tem. Como nem toda certeza se mantém perene. Há razões contidas no âmago, no pensamento, nos projetos insondáveis da mente onde o que é de fora, só tem acesso se o de dentro permitir.

Gabriela sabia... Não adiantava bater. Não adiantava sondar o intocável. Mas presa às palavras do pai, sentiu medo de ficar presa ali para sempre. "O que fica entre becos e vielas vira sombra"... Dizia para si.

Havia ratos pequenos que projetados na luz, ganhavam proporções enormes. Mas os ratos, mesmo grandes eram pequenos. Comiam lixo, ficavam à surdina esperando uma oportunidade para tirar algo de quem por ali aparece. Mesmo não sabendo o que havia nas mochilas de quem visitava os becos, aqueles ratos sentiam de longe o cheiro de comida. A pele limpa, a roupa sem o odor fétido que traziam o seu pélo. Projetavam-se na luz como se fosse inaceitável ser pequeno ou a alguém cheirar bem enquanto eles só sabiam feder, feder e feder.

Ali havia cobras ardilosas com veneno pronto para ser usado em alguém. A pobre Gabriela livrou-se de uma picada, quando uma ratazana passou na frente com ar de esperta e desejosa para sobressair. Um animal comia o outro e quando acreditava estar alimentado, se transformava em alimento também.

Olhou para os pés, estavam sujos de uma lama escura, podre. Aquele cheiro impregnava suas narinas, diante de uma luz que cegava seus olhos. Não era uma luz verdadeira, feita para iluminar o caminho. Era feita para cegar os olhos e permitir que desconhecidos caíssem em armadilhas colocadas entre luz e sombra.

Aquela voz repetia ferozmente as palavras do pai, fazendo-a recordar o desejo de estar em casa. Refletia que o não dito muitas vezes pelo pai, aquelas palavras guardadas, caladas, se personificavam ali naquele lugar escuro e sombrio. Ele queria protege-la! E quantas vezes o coração daquele homem guardou para si tanta tristeza, medos, dor, sem compartilhar uma só palavra que o aliviasse ou tirasse daquela escuridão.

Quantas vezes suas mágoas não trabalhadas domaram sua mente, tiravam o seu sono e o impediram de sorrir. A menina não sabia, mas para respostas não ditas, decidiu voltar para casa e confiar que o pai voltaria, afinal ele estava bem. Ela que quebrara regras por uma razão de importância entendeu, afinal, seu silêncio a protegia. Ele voltou pela manhã do dia seguinte, mas diante do olhar da filha, entendeu exatamente que algo a mais ela sabia.

Não tinha as respostas para dar a ela, mas muito podia ser compreendido quando ele dizia "o que fica entre becos e vielas... Vira sombra"! Que segredos haverá depois do Beco? A Gabriela com certeza vai descobrir.

Reflexões

Até a bondade tem seu limite

Infelizmente, os limites que não devem ser ultrapassados, em qualquer situação, são ignorados por muitas pessoas, pois existem indivíduos que não parecem possuir um mínimo de bom senso. Pensando somente em si mesmos e em mais ninguém, eles vão agindo da maneira que bem entenderem, falando sem refletir, julgando sem analisar, machucando sem culpa alguma, delegando a outrem tarefas que são deles. Limites devem ser respeitados, ou sempre haverá alguém sendo feito de trouxa.

Não tome para si o trabalho do outro. É comum, em ambientes de trabalho, ter alguém que costuma folgar e deixar suas responsabilidades para o colega de trabalho. Escondida sob desculpas várias, a pessoa pede ajuda o tempo todo, não para aprender, mas para se livrar de suas obrigações, enquanto o colega faz o serviço para ela. Se não soubermos dizer não, acumularemos tarefas que não são nossas e nos prejudicaremos, enquanto o outro permanece lindo, leve e solto.

Evite insistir além da conta em aconselhar quem não escuta ninguém além de si mesmo. Tentar esclarecer as coisas com quem precisa de ajuda é algo que deveremos fazer, porém, repetir e repetir e tornar a aconselhar, sem que o outro mude uma vírgula de seu comportamento, acabará por nos esgotar e nos desequilibrar. A ajuda é inútil quando o outro não quer recebê-la, ou seja, insistirmos no que não tem futuro fará com que nós mesmos então precisemos de ajuda.

O amor também tem limites, requer não, requer concessões, requer reciprocidade. Quando amar se torna peso, ida sem volta, insistência, vazio e dúvida, é porque os limites da dignidade que o sustenta já se perderam. Amor pelo outro e amor-próprio não se dissociam, mas se complementam e se fortalecem juntos, sem que um se sobreponha ao outro. Ultrapassar os limites do parceiro é desrespeito, desatenção, é desamor.

Teremos é que estar conscientes de que, por mais que já tenhamos ajudado alguém, assim que impusermos algum limite, seremos alvo da sua ingratidão e tudo o que fizemos será esquecido. Porém, se assim não agirmos, estaremos fadados à infelicidade diária, pois esgotaremos todas as nossas forças, esquecendo-nos de nós mesmos nesse percurso. Precisamos, também, ajudar a nós mesmos, ou então sequer conseguiremos ajudar a quem realmente precisa de nosso amor.

O NOVO GARIMPO SA DE *SARAH ASSUMPÇÃO

Tarde acolhedora e animada aconteceu quando a querida personal stylist *Sarah Assumpção recebeu no seu brechó localizado na Vila Paraíso, colunistas sociais, jornalistas, autoridades, amigos e influencers para conhecer todo o que oferece o seu *Garimpo. Claro que não faltou o delicioso coquetel realizado pela chef *Karen Bressan, que além dos apetitosos petiscos, teve apreciados drinques e coquetéis para brindar esta nova etapa, que teve início nesta temporada de primavera e promete ser realmente sensacional. *Sarah estava muito feliz na abertura do seu empreendimento e comentou que seu espaço é eclético, respeita a diversidade e que no local você encontra peças diferente e realmente incríveis. Vale sua visita por lá! Agora vamos aos flashes de *Entrelinhas

Eunice Morais Assumpção, *Sarah Assumpção e Paulo Assumpção

Marcos Rosa e Andreza Sala

Graziela Félix, Camilla Gullo Granzotto, e João Paulo Barega

Elenice Morais Castro, Aloísio de Castro e Eunice Morais Assumpção

*Sarah Assumpção, Nina de Carli, Renata Campos e Amauri Honorato

Dj Vilanova

Carla, Júlia Del Bianco

Chef Karen Bressan

Lilian Moraes Maia, Suellen Venâncio, *Sarah Assumpção, Maiara Ribeiro e Rafaella Candioto Basseto

*Sarah Assumpção, Isabelly Carvalho e Leandro Balbino

NOTAS & FLASHES

Glaycon Araújo e o aniversariante Luciano Fischer, curtindo em ritmo de férias as belezas do sítio arqueológico localizado no planalto de Gizé, nos arredores do Cairo no Egito. Este complexo de monumentos antigos inclui os três complexos de pirâmides conhecidas como as Grandes Pirâmides, a escultura maçisa conhecida como a Grande Esfinge, vários cemitérios, uma vila operária e um complexo industrial. Os parabéns de *Entrelinhas para nosso querido Luciano

Neste flash a interior designer *Denise Soares Araújo em sua visita ao Egito. As pirâmides, sempre tiveram grande importância como emblemas do antigo Egito no imaginário ocidental, foram popularizadas nos tempos helenísticos, quando a Grande Pirâmide foi listada por Antípatro de Sídon como uma das Sete Maravilhas do Mundo. É, de longe, a mais antiga das maravilhas do mundo antigo e a única que ainda existe

NOTAS & FLASHES

ACADEMIA DE LETRAS DO BRASIL - A.L.B. - O Príncipe Dom Cristiano Della Rosa, Chefe de Armas do Clã Della Rosa, Itália e Escócia entrega o Título de Baronato ao Barão Oscar Ruben Videla, na importante cerimônia de poss dos Acadêmicos Imortais da Academia de Letras do Brasil, Seccional Limeira, realizada na Taba do Brasil

Mariana Concília de Oliveira, Mabel Buck de Carvalho, Elaine Salibe, Ellen Salibe, dra. Alessandra de Toledo Corlatti Raposo e José Joaquim Fernandes Raposo Filho curtindo momentos de alegria plena no Outback Limeira

Denise Soares, Doroteia Bonatti [Marmoraria Silva], Sandra Madeira, Thaísa Soares, Virgínia Corbini, Fabiana Magalhaes, Márcia Forti [Minerali], Cláudia Carvalho, Mariele Fortes, Ana Paula Toledo e Mariana Vasconcelos. Visitando as pirâmides do Egito que são túmulos construídos em pedra para abrigar os corpos dos faraós. Há 123 pirâmides catalogadas, no entanto, as três mais conhecidas são Quéops, Quéfren e Miquerinos, na península de Gizé

FESTA DA LARANJA - Está de volta a maior festa de Limeira, a *Festa da Laranja de Limeira + Indústria e Comércio, com variados shows, expositores da indústria e do comércio, com ampla e variada praça gastronômica e muito, muito mais, nos dias 24, 25, 26 e 27 de novembro. Aguardem!

JANTAR DANÇANTE DA *PRIMAVERA

Em clima de total alegria aconteceu no último dia 10 de setembro, no salão de festas da AABB, o esperado e animadíssimo *Jantar Dançante da Primavera , promovido pela Paróquia *Nossa Senhora de Fátima. Foi uma noite sensacional com jantar servido por *Marlene Buffet, decoração de *Naide Decorações e o baile animado pela *Banda Karisma. O evento é uma atividade anual da *Paróquia Nossa Senhora de Fátima, para angariar fundos para a paróquia. O evento contou com a participação animada dos paroquianos e amigos. O padre *Márcio Marcelo abriu a noite com um caloroso acolhimento e uma oração e após o jantar também encantou com sua voz que agradou a todos os presentes. A Paróquia Nossa Senhora de Fátima, agradece a participação de todos. Agora vamos aos Flashes de *Entrelinhas

Rosiris de Moura, Nayla Wiss Maldonado de Moura, padre *Márcio Marcelo Barboza, Carmelita Caram de Souza Dias e Oswaldo Assolari

Alzira Helena Guimaraes Batistela, padre *Márcio Marcelo, Ademir Jacob Batistela, Nair Helena Lucato Galzerano, Jane Porreca e Armando Roque

Regiane Oliveira, padre Márcio Marcelo Barboza e Ana Maria Pedron

Padre *Márcio Marcelo, Ademir Santiago, Andrea Martiniano Santiago, Gustavo Pineda, Rosilene Pineda e Rodrigo Gomes da Silva

Adriana Sacchi e Amauri Honorato

Dorival Geremias da Silva, padre *Márcio Marcelo e Tânia Maria Pereira da Silva

José da Rocha Stein, Ana Maria Dalfré

Regiane Oliveira, Leandro Oliveira, Manuela Oliveira

Reginaldo Wagner da Silva, Padre *Márcio Marcelo e Solange Neves Silva

Comportamento

Maria Rita Lemos
Psicóloga
Academia Limeirense de Letras, Cadeira 11.
Fone: (19) 99747-6485. Email: maria_rmlz@hotmail.com
Atendimentos presenciais, domiciliares ou on line. Convênio: nossospsicologos.

Setembro amarelo

Estamos no último domingo deste mês, que é dedicado pela ciência à prevenção do suicídio; portanto, eu não poderia me esquivar de escrever sobre isso. O psiquiatra Humberto Müller, de Rondônia, apresentou dados sobre o suicídio no Brasil e no mundo. Ele disse que acontecem 16 milhões de tentativas por ano no mundo. "No Brasil, acontece uma morte por suicídio a cada 45 minutos, mas para cada morte temos outras 20 tentativas. Os números são altos e preocupantes" (Fonte: Agência Câmara de Notícias)".

O compositor Lenine, em sua música "Paciência", diz que " a vida é tão rara". Realmente, a vida é preciosa demais para que a abreviemos voluntariamente; diante disso, todas as pessoas que tentam o suicídio, conseguindo ou não, estão seriamente doentes. Segundo Freud, as pessoas saudáveis emocionalmente são "eróticas" (alusão a Eros, deus grego do amor), enquanto o deus Thanatos está ligado à morte e autodestruição. Por isso, ainda segundo Freud, as pessoas com psiquismo saudável buscam o amor e a felicidade, enquanto as que estão doentes em suas mentes podem tentar ou conseguir romper voluntariamente suas vidas.

Pessoas que podem ser consideradas como grupo potencial de risco suicida normalmente têm sintomas anteriores de depressão, dependência química ou transtorno bipolar, às vezes com todos esses sintomas. Apresentam sinais de solidão voluntária e isolamento social, rejeição, culpa, vergonha e medo. Julgam-se um peso na vida de sua família e círculo social.

Entre outras causas do suicídio estão a dificuldade em envelhecer saudavelmente, tanto que na "terceira idade" ocorre um alto índice desse problema. Há também, na busca por causas, as doenças físicas graves e irreversíveis, traumas, perda de pessoa querida, problemas financeiros, desemprego. Entretanto, qualquer dessas condições acima não são, por si só, causadoras do suicídio. É preciso que as pessoas que estão vivendo alguma dessas situações estejam enfraquecidas emocionalmente, sem conseguir administrar os problemas, conflitos e perdas que todos vivemos, em maior ou menor grau.

A boa notícia é que grande parte das tentativas de suicídio podem ser resgatadas. É preciso atenção, apesar disso, porque a tentativa por si só é um grito de socorro e deve ser levada a sério pela família e círculo social. Não é uma "forma de chamar atenção", como muitos pensam. É o meio de falar coisas que não conseguiu dizer de outras formas, e não deve jamais ser negligenciada. Outro mito é pensar que quem fala em suicídio não vai fazer isso realmente. Vai, sim, vai tentar, com ou sem êxito, uma vez que está pedindo socorro. Por isso, a convivência com alguém que está deprimido, agindo como se falasse, ou mesmo falando que "viver não vale a pena", deve ser um sinal de perigo, ao qual a família e amigos devem ficar atentos. Quem está nessa situação costuma abandonar atividades que lhe davam prazer, fazer cartas de despedida à família, doar seus bens, e mudar subitamente de ânimo, mostrando-se muitas vezes frio e calmo. Todos esses sinais devem ser analisados por psicólogo (a) e psiquiatra, porque são gritos de alerta que pedem ajuda médica e psicológica, o mais rapidamente possível. Falar com alguém especializado, que não tem vínculos emocionais com quem busca voluntariamente a morte, é desejável porque o profissional não vai julgar e coloca-se sempre ao lado e disponível para que o paciente sinta que alguém se importa com ele.

Finalmente, fica o alerta: o pior que se pode fazer, em relação ao suicídio e ao suicida, é ignorar a tentativa ou ameaça. Procure ajuda para ele ou ela, seja adulto, adolescente ou idoso. Bom domingo aos que me lêem, e VIVA A VIDA, "como der ou vier ou quiser", como diz a canção popular.

Saúde

Mateus Cortez
CLIFOL - ORTOPEDIA
FONE 34424151

Lesões do joelho

Atletas e não atletas de ambos os sexos e de todas as idades estão sujeitos a lesões, que podem ter causa congênita ou por traumas. Contudo, a evolução da tecnologia da medicina esportiva tem elevado os percentuais de cura dos problemas de joelho em cerca de 90% dos casos.

Ao contrário do que muitos imaginam, as lesões de joelho são bastante comuns e não são provocadas apenas por traumas, podem ser também congênitas. Além disso, não são apenas os atletas profissionais ou amadores que correm o risco de adquirir uma lesão no joelho, os não atletas também desenvolvem problemas variados na articulação. Por exemplo, cerca de 30% das crianças com idade a partir de três anos apresentam alguma deformidade de joelho, cuja principal causa é a genética.

No entanto, a boa notícia é que com o advento da ressonância magnética para o diagnóstico preciso da gravidade da lesão e dos procedimentos e equipamentos cirúrgicos, como a videoartroscopia (procedimento minimamente invasivo, uma espécie de videocirurgia, que permite visualizar precisamente as lesões nos tendões e articulações, além de tratá-las e prevenir a evolução das mesmas), os índices de cura têm elevado significativamente, girando em torno de 95% dos casos. Contudo, é preciso salientar a importância da fisioterapia no processo de recuperação das lesões de joelho que dependem de intervenção cirúrgica. A fisioterapia é tão fundamental quanto a cirurgia, e é indispensável para o sucesso do tratamento.

O joelho é uma articulação complexa composta por ligamentos cruzados e colaterais, meniscos, tendões e músculos. Suas funções de movimento (extensão, rotação e impulsão) são muito importantes tanto em atletas, quanto em não atletas. São muito comuns as lesões no joelho, a maior parte delas originária de traumas por esforço, diretos e indiretos, e podem ser isoladas ou combinadas.

No entanto, o tratamento das lesões no joelho varia de acordo com a gravidade das mesmas e pode envolver desde anti-inflamatórios, fisioterapia executada em clínicas especializadas e até, em alguns casos, procedimentos cirúrgicos. Por isso a importância de se realizar o diagnóstico preciso do tipo de lesão e, posteriormente a aplicação do tratamento adequado.

TRAUMAS E LESÕES MAIS COMUNS

Os traumas diretos são na articulação e os indiretos quando provocam entorses. Entretanto, podem acontecer lesões isoladas ou combinadas e as mais comuns são a lesão do ligamento cruzado anterior (LCA - responsável pela estabilidade do joelho "anteriormente", não permitindo o movimento para frente) e a lesão menisco medial (LMM). As mais graves são as combinadas LCA e LCP (ligamento cruzado posterior – que afeta o ligamento posterior, responsável pela estabilidade do joelho "posteriormente", não permitindo o movimento para trás), mais ligamentos colaterais, localizados nas laterais do joelho, responsáveis pela estabilidade lateral e medial da articulação.

As chamadas deformidades dos joelhos varo (joelho para fora e perna para dentro, típico de cavaleiros) e valgo (joelho para dentro e perna para fora, joelho em "X") são os problemas mais comuns congênitos e que se manifestam por volta dos três ou quatro anos de idade. "O joelho varo pode ser causado também pelo raquitismo decorrente da deficiência de vitamina D. É importante chamar a atenção das mães para este tipo de problema, já que hoje existem ferramentas na medicina que possibilitam o tratamento adequado, com excelentes resultados.

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico das lesões causadas por traumas pode ser clínico, com auxílio de exames de radiografias e exame de ressonância nuclear magnética, podendo ser algumas vezes por via vídeo-artroscópica (quando a cavidade articular é analisada com a ajuda de um aparelho especial chamado artroscópio). As lesões meniscais e de cartilagem (chamadas condrais) evoluem muito bem com a videoartroscopia, pois é considerada menos agressiva e invasiva do que as cirurgias convencionais e possibilita a prevenção de lesões tardias graves como artrose precoce, além de permitir recuperação mais rápida.

Os atletas estão mais sujeitos a lesões, dependendo da modalidade esportiva. Os surfistas, por exemplo, sofrem mais com meniscos e ligamentos rompidos devido à força aplicada em uma manobra, quando o joelho é forçado a um movimento brusco de rotação. No voleibol, os saltos constantes e a impulsão vertical provocam lesões por impacto na articulação do joelho. Os ciclistas reclamam com freqüência de dor nos membros inferiores e isso se deve, geralmente, a lesões provocadas pela inadequação das dimensões da bicicleta ao corpo do atleta. Além destas peculiaridades, as variações anatômicas de quem pedala, a intensidade, a forma de treinamento e a duração dos treinos também são responsáveis pelo problema.

O preparo físico e muscular é importantíssimo, tanto para atletas como não atletas. Alongar, caminhar, fazer teste ergométrico periodicamente e manter o peso com uma alimentação balanceada são alguns dos procedimentos que devem fazer parte da rotina de todos. É a melhor forma de manter uma vida saudável e livre de lesões.

Já para os atletas profissionais, a exigência de preparo físico é muito maior e mais freqüente. Mesmo assim, o calendário exaustivo dos campeonatos em grande parte das modalidades favorece o aparecimento das lesões, apesar de todos os cuidados dos técnicos e comissões esportivas.

O aumento da incidência de lesões no joelho tem sido constatado em adolescentes, jovens, homens acima de 45 anos e mulheres, estas últimas porque estão praticando cada vez mais esporte.

TRATAMENTO DE LESÕES NO JOELHO

Quando você se machuca pela primeira vez, o método RICE – descanso, gelo, compressão suave e elevação – pode ajudar a acelerar sua recuperação.

Certifique-se de procurar tratamento o mais rápido possível, especialmente se você:

- Ouvir um estalo e sentir o seu joelho ceder no momento da lesão;
- Sentir dor severa;
- Não poder mover o joelho;
- Começar a mancar;
- Ter inchaço no local da lesão.

O tipo de tratamento recomendado dependerá de vários fatores, como a gravidade de sua lesão, sua idade, estado geral de saúde e nível de atividade.

Tratamento não cirúrgico

Muitas lesões no joelho podem ser tratadas com medidas simples, como:

- **Imobilização:** um imobilizador para evitar que o joelho se mova. Se você fraturou um osso, uma tala rígida ou gesso podem segurar os ossos no lugar enquanto eles se curam. Para proteger ainda mais o seu joelho, você pode utilizar muletas para evitar que ponha peso na perna.
- **Fisioterapia:** Exercícios específicos irão restaurar a função do seu joelho e fortalecer os músculos das pernas que o suportam.
- **Medicamentos anti-inflamatórios:** Alguns medicamentos reduzem a dor e o inchaço.

Tratamento cirúrgico

Muitas fraturas e lesões do joelho necessitam de cirurgia para restaurar completamente a função da perna. Em alguns casos, como na ruptura do LCA e de meniscos, a cirurgia pode ser feita de forma minimamente invasiva por via videoartroscópica. Algumas lesões podem ser tratadas com cirurgia aberta, com uma incisão maior, o que proporciona ao cirurgião uma visão mais direta e acesso mais fácil às estruturas lesionadas.

Educa CÃO

Lucas Pansani
Rodrigo Coletti
Adestradores
e-mails: [illegible]@gmail.com | lucaspansani@hotmail.com
www.facebook.com/adestramento.[illegible]

O uso da "esteira elétrica" na caminhada do cão

Saiba como tirar o cão do sedentarismo com o uso de esteira e conheça as vantagens e desvantagens desse método em comparação com a caminhada.

A esteira tradicional elétrica se destaca sobre as caminhadas por permitirem manter o cão em forma com menor necessidade de treinos. Assim como as caminhadas, elas proporcionam todo o condicionamento cardiovascular, respiratório e muscular necessário para tirar o cão do sedentarismo. Com isso, aumentam as chances de o cão ser mais saudável e ter maior qualidade de vida até a velhice.

Vantagens e desvantagens - Além dos treinos em esteira serem feitos em sessões mais curtas, a recomendação é praticá-los duas vezes por semana em vez de três, frequência adotada com as caminhadas. A menor necessidade de treinos com esteira resulta do maior controle que se tem sobre o exercício, permitindo trabalhar com o esforço em níveis mais produtivos. Uma das vantagens das esteiras, é a facilidade de praticar em local coberto, não sujeito a restrições típicas das atividades com cães ao ar livre, como as caminhadas, que não devem ser realizadas sob sol forte e são prejudicadas quando chove. Todo cão pode andar na esteira a partir dos seis meses de idade. Mesmo exemplares idosos, sem condicionamento, se beneficiam, desde que tenham o estado de saúde previamente verificado para saber se precisam de algum cuidado especial. A contraindicação restringe-se aos portadores de doença articular, dependendo do estágio em que essa se encontra, e de alguns problemas cardíacos, porém essas contraindicações existem também para as caminhadas. A prática de esteira pode ser realizada em academias caninas ou em casa. Uma desvantagem das esteiras, com relação às caminhadas, é o seu maior custo. Outra é não proporcionarem atividade social, pois com as caminhadas, o cão interage com o ambiente, com outros animais e com pessoas, e isso não ocorre com as esteiras.

Esteira - Ao praticar esteira, é preciso estar atento para não forçar demais o cão. Por exemplo, não se usa a esteira na posição inclinada, para não sobrecarregar as articulações dos membros posteriores. A prática não é feita em dias seguidos e se intercala sempre o exercício mais pesados outro mais leve ou com descanso, desligando a esteira. Cometer excessos assim como acontece com as caminhadas, oferece riscos como dores musculares entre outros problemas.

Cuidado com excessos - Cabe ao dono não forçar demais o treino. Diferentemente dos humanos, que podem reclamar quando sentem dor, o cão só demonstra dor com mudanças de comportamento. Todo sinal dado pelo cão deve ser motivo para interromper o exercício e fazer avaliação. Se o cão não quiser fazer um exercício pelo qual tinha entusiasmo, reduz-se a intensidade do esforço. Se ele começar a mancar, vai precisa de avaliação veterinária. Muitos cães esportistas adquirem lesão sem cura porque, quando mancavam, continuaram a praticar esforço excessivo e, com isso, a lesão, inicialmente de caráter agudo passou a ser crônica, de difícil tratamento.

Importante – Este artigo visa somente mostrar a importância, as vantagens e desvantagens de exercícios do cão na esteira. O dono do cão deverá antes de usar este recurso, consultar o veterinário para saber as condições de saúde e os limites do cão, e também consultar um profissional para ensinar o cão a andar na esteira sozinho, sem causar acidentes ou traumas.

Agradecemos os e-mails e fotos recebidas, e todo o carinho de você leitor que sempre nos acompanha todos os domingos.

Saúde

João Carlos Neto Araújo
Clínico Geral do Grupo Hapvida
NotreDame Intermédica
hapvida
saúde pra valer

Prevenção da trombose também ajuda na qualidade de vida

A prevenção e os cuidados com a trombose vão além dessa doença específica, que muitas vezes não é percebida pelo paciente. Medidas como uma boa alimentação e reduzir o consumo de cigarros são fundamentais, mas se unem a ações do cotidiano que contribuem para uma boa qualidade de vida. Uma delas é evitar ficar sentado períodos longos. Além do aspecto físico, essa prática ajuda no rendimento do trabalho, por exemplo.

"A doença pode colocar a vida do paciente em risco, na hipótese de não ser tratada adequadamente. A prevenção e cuidados com a trombose podem garantir a saúde e o bem-estar do paciente", afirma o médico João Carlos Neto Araújo, clínico geral do Grupo Hapvida NotreDame Intermédica.

Setembro tem no calendário o Dia Nacional de Combate e Prevenção à Trombose, celebrado no dia 16. Três objetivos principais constam das ações nesse período: conscientizar sobre a doença, diminuir os casos não diagnosticados e ampliar a prevenção, tendo como base as evidências.

A Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV) estima que perto de 180 mil novos casos da doença surjam todos os anos no Brasil. A Organização Mundial de Saúde, que prefere fixar a data mundial em outubro, avalia que uma em cada quatro mortes no mundo está relacionada à trombose. Porém, qualquer citação mais rígida se torna arriscada, já que a doença é de difícil diagnóstico - "silenciosa", o que dificulta estatísticas.

A trombose tem como característica o desenvolvimento de um coágulo (trombo) dentro de um vaso sanguíneo, causando o entupimento do vaso e dificultando o retorno venoso ao coração. O Dr. João Carlos diz que a trombose atinge, principalmente, as veias das pernas (venosa profunda) e pulmões (embolia pulmonar).

Veja a seguir os fatores de riscos e medidas de prevenção.

Fatores de risco para desenvolver Trombose Venosa Profunda

- Idade;
- Uso de medicações, como contraceptivos orais, quimioterápicos e tratamentos hormonais;
- Obesidade;
- Presença de varizes nas pernas;
- Gravidez e pós-parto;
- Tabagismo;
- Câncer e AVC (Acidente Vascular Cerebral);
- Traumatismos, principalmente nas extremidades inferiores;
- Doenças crônicas, como insuficiência cardíaca e doenças pulmonares crônicas;
- Doenças agudas, como infarto do miocárdio, e infecções, como pneumonia;
- Fraturas ósseas.

Como prevenir a trombose

- Mantenha uma dieta equilibrada, rica em frutas, verduras e legumes;
- Faça atividades físicas ao menos 3 vezes durante a semana;
- Durante o expediente ou em longas viagens, procure se levantar e fazer pequenas caminhadas;
- Corte o cigarro e evite o consumo de bebidas alcoólicas;
- Procure manter o peso ideal;
- Eleve as pernas durante alguns minutos do dia;
- Faça o uso de meias elásticas;
- Beba muita água para evitar a desidratação;
- Visite o médico regularmente.

Sobre o Grupo Hapvida NotreDame Intermédica

Resultante da fusão entre Hapvida e a NotreDame Intermédica, em 2022, formou-se o maior grupo de saúde e odontologia do Brasil. Os números superlativos do Grupo Hapvida NDI mostram o sucesso da operação que reúne cerca de 15 milhões de clientes, 60 mil colaboradores, 7 mil leitos de atendimento hospitalar e 18% de participação de mercado em planos de saúde.

Presente nas cinco regiões do País, a rede própria de atendimento conta com 85 hospitais, 77 Prontos Atendimentos, 318 clínicas médicas e 269 centros de diagnóstico por imagem e coleta laboratorial. Dessa fusão, apoiada em inovação, resulta uma empresa com os melhores recursos humanos e tecnológicos para os seus clientes.

Nutrição

Magali Rogge Mugnaini Abrão
Nutricionista · CRN 3462
magali.rogge@terra.com.br
Atendimento nutricional individualizado para obesidade, ganho de peso e dificuldades relacionadas com a alimentação · Rua Capitão Flamínio Ferreira 172
Fone (19) 99990 7000

Cebola

Ingrediente de sabor marcante e que combina com as mais diversas preferencias, a cebola é um poderoso alimento para a saúde, geralmente adicionada a temperos e acompanhamentos de preparações, ela potencializa qualquer receita, tanto em questões de sabor e aroma, quanto em nutrientes essenciais para o organismo.

Com um alto poder curativo, ela é excelente para ser usada em estações de temperaturas mais frias, como o inverno, por causa de suas propriedades antioxidantes que fortalecem o sistema imunológico de problemas como gripes e resfriados, tão comuns nessas épocas do ano assim como o seu poder para questões respiratórias que também afetam mais em dias secos.

A cebola contém quercetina que é um flavonoide responsável por diversas funções, entre elas melhorar alergias respiratórias como asma e bronquite, ajuda a melhorar inflamações e age no combate ao câncer. Além de beneficiar a circulação do sangue, ajudando a prevenir a trombose e o envelhecimento das artérias e das veias. Além disso, melhora a capacidade do organismo de dissolver coágulos e também a equilibrar os níveis de colesterol.

Este versátil e maravilhoso vegetal, ainda tem um valor nutricional extremamente rico que fornece energia para o corpo, vitaminas A, B1, B2, C, K, P e betacaroteno, que contribuem para a saúde da pele e proteção da visão, a cebola ainda é rica em enxofre, tornando-a antisséptica e antibiótica.

Para cólicas: Seu preparo é simples, basta picar a cebola e ferver com água, esfriar, coar e beber uma colher de chá de hora em hora, até que a dor desapareça. Essa receita é, geralmente, usada em crianças.

Para o alívio de tosses: Uma boa forma de aliviar as tosses é usar a cebola em forma de xarope. Veja como: Reserve um pote largo com tampa, açúcar mascavo e cebolas cortadas em rodelas. Monte os ingredientes no pote alternando camadas: uma de cebola, outra de açúcar e assim sucessivamente, finalizando com o açúcar. Deixe descansar por uma noite e no dia seguinte formará um líquido com cor de mel, que é o xarope, tomar uma colher de chá de 3 em 3 horas para o alívio dos sintomas.

Cortes: Como a cebola tem propriedades antissépticas ela protege a pele e se houver sangramentos, ajuda a controlar. Para isso, use a pele transparente da cebola em cima do ferimento, durante um curto espaço de tempo.

Melhora furúnculos e hemorragias: Com ação anti-inflamatória e antisséptica, pode colocar uma rodela de cebola no local e proteger por um dia.

Purifica o ar: Espalhe fatias de cebola pela casa, assim, impede a ação das bactérias e dos vírus que circulam; podendo aliviar os sintomas de alergias.

Alivia a congestão no peito: Triture uma cebola junto com um pouco óleo de coco, formando uma pastinha. Aplique no peito e proteja o local, vestindo uma camisa ou colocando uma toalha.

O problema mais comum na preparação e corte de cebolas é a irritação dos olhos e a produção de lágrimas que acontece porque ao cortá-la, suas células liberam um gas chamado fator lacrimogêneo (LF) que causa uma sensação de ardor, seguida por lágrimas que são produzidas para limpar os olhos. Deixar a extremidade da raiz intacta durante o corte pode reduzir a irritação, pois a base dela tem uma concentração maior dessas substâncias, cortá-las debaixo d'água ou sob água corrente também pode impedir que o gás se dissolva no ar. O fator lacrimogêneo (LF) também produz a sensação de queimação na boca ao ser ingerida crua. Essa sensação é reduzida ou eliminada pelo cozimento, porém reduz seus antioxidantes.

Entre Elas

Graziela Félix
Jornalista
Feminista com amorosidade e respeito

Dá uma segurada nas suas críticas construtivas

Você acha correto criticar uma pessoa pelo estilo de vida dela? Acha legal enviar mensagens pelas redes sociais pra dizer que o comportamento da pessoa foi inadequado só porque você não faria daquela maneira? Acha que é uma crítica construtiva dar uma opinião - sem ninguém ter pedido - para uma mulher que está vivendo uma experiência pela primeira vez e está feliz por compartilhar os desafios e conquistas dela?

Eu não acho correto e, honestamente, fico muito indignada quando isso ocorre. Nos últimos dias dois casos que aconteceram, coincidentemente com duas mães, me chamaram atenção.

O primeiro deles foi com uma amiga, mãe do segundo filho, que está vivendo o desafio de ser mãe de dois. Ela não faz questão nenhuma de aparecer bem vestida, nem maquiada nas redes sociais. Ela não romantiza a maternidade, expõe suas dificuldades e tem levado crítica por isso. As tais "críticas construtivas" dizem respeito a forma como ela tem aparecido. De cara lavada, dizem que ela está acabada e precisa se arrumar. Não me lembro de ela ter feito nenhum story pedindo opinião sobre isso, não a vi usar a rede social pra dizer que sente falta disso. Contudo, se acham no direito de minar a autoestima dela com comentários maldosos.

Bom, então o correto seria aparecer maquiada? Ledo engando. Presta atenção neste outro caso. Outra amiga, jornalista que trabalha com moda, sempre fez questão de aparecer maquiada nas redes sociais. Inclusive, ela usa suas redes para dar dicas de roupa, acessórios e produtos que ela usa e indica. Ela é mãe de primeira viagem e fez questão de compartilhar toda essa experiência com suas seguidoras. Ela também não romantiza a maternidade, inclusive postou algumas vezes o desafio que sofreu com o parto e amamentação. Dias atrás celebrou e compartilhou a conquista de conseguir uma almofada que da segurança para ela se maquiar enquanto amamenta e filha e, pasmem, recebeu "críticas construtivas" por isso. "Afinal, ela ia gostar de ficar se mexendo enquanto come? A bebê sente que não é amada, que não é prioridade", dizia a mensagem que ela recebeu.

Essas duas histórias são verdadeiras, aconteceram com amigas minhas, e me irritaram profundamente. O que leva uma pessoa a perder o seu tempo para criticar o outro que está vivendo uma experiência tão importante como é a maternidade? Por que as pessoas se acham no direito de destilar essas tais "críticas construtivas" que de construtiva não tem nada?

Mas, o que está por trás dessas "críticas construtivas"? Eu enxergo maldade. O ser humano que é capaz de parar o que está fazendo para dar sua opinião sobre o outro sem que este tenha pedido é pura maldade. E o mundo está cheio de gente má. E o pior de tudo é que essas críticas vieram de mulheres que também são mães. A gente espera que tenha empatia entre as mães, que a sororidade fale mais alto, mas, infelizmente, nem sempre é assim.

Que este texto nos ajude a refletir sobre nossos atos. Não sejamos essa pessoa, sendo mãe ou não. Que a gente consiga se colocar no lugar do outro e ser um pontinho de esperança no meio dessa humanidade tão complicada.

Arquitetura e Decoração

Juliana Fior Thomaz
Arquitetura e Interiores
(19) 3441 9636 /
e-mail: juliana_fior@hotmail.com

Ilumine a escada

Além de melhorar a visualização dos degraus, uma iluminação bem projetada, também destaca e valoriza os contornos, transformando a escada em uma escultura. Veja dicas abaixo:

Antes de decidir o tipo de iluminação da escada, lembre-se que é preciso levar em conta o material da escada, seu formato, o revestimento das paredes, a altura delas e a facilidade ou dificuldade de manutenção.

Não exagere na quantidade de luz, senão o efeito fica muito pesado. O ideal é escolher uma iluminação geral e outra focal, destacando apenas um elemento da escada (degrau, espelho ou corrimão...)

Cuidado para não ofuscar a vista e refletir a luz sobre os olhos de quem sobe ou desce a escada, o ideal é utilizar lâmpadas com bulbos espelhados.

TIPOS DE ILUMINAÇÃO:

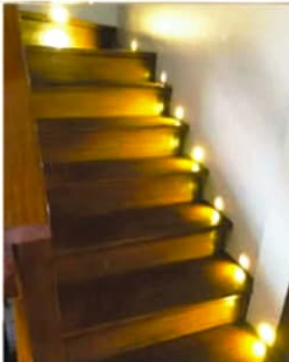
1- balizadores embutidos na parede lateral da escada. Esse tipo de iluminação fica discreto e delicado, destaca os degraus e a parede lateral da escada. Pode ser colocado em todos os degraus, ou apenas em alguns.

2- balizadores embutidos no piso do degrau. Essa opção funciona melhor em escadas onde não haja paredes laterais. O efeito de luz é pequeno, servindo apenas como guia para a subida e descida da escada.

3- Iluminação embutida com fitas de led no espelho do degrau. Esse tipo de iluminação destaca o contorno dos degraus da escada. Ideal para ambientes mais modernos.

4- Spot ou perfis de LED embutido no teto. Para quem deseja uma iluminação mais geral essa é a melhor opção. O efeito é de destaque para toda a extensão da escada.

5- Iluminação embutida com fita de led debaixo do corrimão da escada. Nesse caso, o destaque vai ser o corrimão e não a escada propriamente dita, mas o efeito é incrível!

6- Iluminação no teto através de pendentes ou lustres. Tem se uma iluminação mais geral. Nesse caso, o pendente deve ser do mesmo estilo da escada, para não pesar no ambiente. Esse tipo de iluminação é ideal para escadas em espiral.

PRÊMIO: SECRET GARDEN FOI ELEITO O MELHOR RESTAURANTE DE IRACEMÁPOLIS!

O Chef Andrew e seu **bis**trô Secret Garden ganharam o prêmio Restaurante Guru 2022, através da votação dos clientes e consumidores no Google Awards, sendo eleito o "Melhor Restaurante de Iracemápolis" **e** também estão **entre** os "100 melhores restaurantes do Brasil". Para comemorar essa conquista o Chef Andrew preparou um menu **com** jantar **todo es**pecial para receber seus convidados e poder celebrar essa tão desejada conquista, que foi realizado nos dias 02 e 03 de setembro, **no** Bistrô Secret Garden. Foi uma noite muito agradável com a presença de clientes e amigos. Queremos desejar muito mais Sucesso. Parabéns & Nossos Aplausos!

Fotos: Denise Ragazzo

A Prefeita Nelita Cristina Michel Franceschini e André Franceschini

Ademir Jacob Batistella e Alzira Helena Guimarães Batistella

Emerson Verzegnassi e Andrea Verzegnassi

O chef Andrew com o premio conquistado pelo Bistrô Secret Garden como sendo o Melhor Restaurante em Iracemápolis e um dos 100 melhores restaurantes no Brasil.

Isabel Schinaider com a Prefeita Nelita Cristina Michel Franceschini e esta colunista social Denise Ragazzo

Fernanda Fuzatto e Marcio Moraes

Chef Andrew Kinniburgh com a esposa Daniela Almeida Carvalho Kinniburgh com o prêmio do Bistrô Secret Garden

O médico José Antonio Fernandes e Isabel Schinaider com a prefeita Nelita Cristina Michel Franceschini e André Franceschini

Tutti Olivatto e Claudia Buzolin com esta colunista social Denise Ragazzo, Carmelita Caram e Oswaldo Assolari

TAURA SERVIÇOS CONTÁBEIS PROMOVE PALESTRA!

Estivemos no delicioso café da manhã no Tacho do Céu, em um evento que foi promovido pela Taura Serviços Contábeis e o Empreenda Limeira, para divulgação com o lançamento da palestra de Caito Maia, fundador da Chilli Beans e jurado investidor do programa Shark Tank. O empresário Eder Junior que é proprietário da Taura Serviços Contábeis falou sobre esse grande acontecimento que será realizado **no** próximo dia 06 de outubro, no Zarzuela. Você não pode perder essa oportunidade de participar! Essa palestra vai ser incrível!

O empresário Eder Junior, da Taura Serviços Contábeis ladeado por Graziela Felix e João Paulo Banega, da Dinamus Comunicação

Diannifer Oliveira, Kedma Silva [AINDA], Eder Junior da Taura Serviços Contábeis, Rafael Calefi [CEO Conbrazil International Corporation]

David Calefi, Rafael Calefi, Thiago Rezende [Conbrazil International Corporation]

Jocasta Martins, Eder Junior da Taura Serviços Contábeis, Monique Godoy, Marcela Gandolpho

Isabel Schinaider, Eder Junior, da Taura Serviços Contábeis com esta colunista social Denise Ragazzo [Gazeta de Limeira]

WhatsApp [19] 99782.6593
deragazzo@uol.com.br

"NO MEIO DA DIFICULDADE RESIDE A OPORTUNIDADE"
[ALBERT EINSTEIN]

INAUGURAÇÃO NOVA LOJA ÓTICAS CAROL NO CENTRO ACIMA, EM LIMEIRA

Através desse momento de crescimento exponencial do comércio de boutiques, franquias e lojas de grifes no centro acima, a Óticas Carol chega para contribuir com esse importante momento.

Com mais de 17 anos de atuação em Limeira, a Óticas Carol inaugura sua 7ª loja, na Rua Humaitá nº 299, no Centro Acima, em Limeira.

A badalada e concorrida inauguração ocorreu no último dia 13 de setembro, com a presença de colunistas sociais, formadores de opinião, influenciadores da cidade, familiares e amigos, durante uma deliciosa degustação de pizzas, porções e drinks preparados e servidos pela Pizzaria Sballo, com show ao vivo, da banda Pop Music Sérgio & Carolla.

Essa é a loja mais moderna e sofisticada da rede e conta com óculos de grifes internacionais: Prada, Dolce Gabbana, Michael Kors, Persol, Ray Ban, entre muitas outras.

Além de referência em atendimento e qualidade dos produtos, a nova loja é representante das marcas Varilux e Zeiss na cidade, as quais são as lentes oftálmicas mais tecnológicas do mercado Óptico.

A nova Loja Óticas Carol, possui 3 vagas de estacionamento exclusivas para clientes, trazendo assim maior conforto e praticidade.

Saiba onde encontrar cada uma das 7 Lojas Óticas Carol em Limeira:

›Rua Santa Cruz nº 548
›Rua Senador Vergueiro nº 444

›Supermercado Pague Menos
›Supermercado Sempre Vale Jardim Aeroporto
›Supermercado Big
›Shopping Pátio Limeira
›Rua Humaitá nº 299

Atendimento 24 horas
WhatsApp [19] 99832.8693

Fotos: Denise Ragazzo

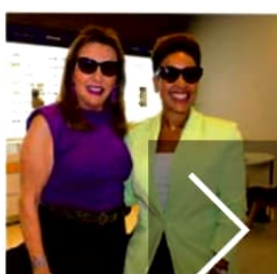
Celso Alcântara com a mãe Maiby Alcântara, Renata Alcântara e Rafael Alcântara

Renata Alcântara e Rafael Alcântara

Marilza Rodrigues Mamede Alcântara e Sidney Mamede Alcântara, Maiby Alcântara

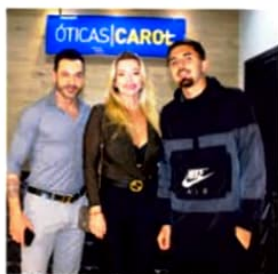
Rafael Alcântara, Matias Custodio, Pamela Fernanda Gomes

Gustavo Furlan, Guilherme Baraldi, Rafael Alcântara

Sebastião Pinto de Souza e Marlene Aparecida Zacharias de Souza, Celso Alcântara

Alzira Helena Guimarães Batistella e Roberta Guimarães Batistella

Sandra Cunha, Lucas Gomes, Sandra Cunha

Ivone Castro e Celso Alcântara

Jéssica Brezzi, Dayane Trochmann [Representantes Essilor e Luxottica]

Fabio Bilato, Paula Scaringi, Filippo Scaringi Bilato

Valter Generoso, Celso Alcântara, Juliana Reis, Lavinia Pugliesi

Jane Porreca e Armando Roque

Sirley Souza, Priscila Mengate Garcia, Rebeca Quesada

Fabio D'Andréa com a filha Catherine Charlotte D'Andréa

Lea Rita Chamilette Rocco e Luiz Alvaro Moreira Rocco, Luis Antonio Moreira Rocco, Luis Gustavo Guerra e Andrea Rocco, Luis Fernando Rocco

Envelhecer sem mito

Marcelo Rossi
Médico Geriatra - CRM 78784
WhatsApp 99945-9118

Setembro, mês no Alzheimer IV

Queridos leitores, falar sobre a Doença de Alzheimer é uma luta que vem sendo a cada dia mais reconhecida e a melhor forma de promover conhecimento é disseminar informação. O Ministério da Saúde promoveu no dia 21 de setembro de 2022 o primeiro Relatório Nacional sobre Demência no Brasil. O estudo fomenta rever estratégias e políticas públicas sobre o tema. O desconhecimento por parte da população ainda é grande. Dados preliminares apontam que existem 30 milhões de brasileiros acima dos 60 anos. Estima-se que em 2050 um em cada 3 brasileiros terá mais de 60 anos. A idade é o maior fator de risco para desenvolver a doença de Alzheimer, porém a demência não faz parte do envelhecimento normal. Hoje estima-se que 58 milhões de pessoas têm demência e que em 2050 serão 150 milhões. No Brasil, são 1,8 milhão, sendo que 77% não são diagnosticados e em 2050 serão 5 milhões. O estudo de Rotterdam mostra que as doenças cardiovasculares auxiliam na saúde e na prevenção de doenças do cérebro em particular a demência. Estima-se que 56% das demências no mundo são decorrentes de alguns fatores de risco como perda da audição, diabetes, doenças vasculares, obesidade, falta de atividade física, fumo, depressão, isolamento social, baixo nível educacional, trauma na cabeça, poluição ambiental, consumo excessivo de álcool, genética, sexo feminino e idade. No Brasil, 48% de todos os casos de demência são explicados por alguns desses fatores de risco como baixa escolaridade, hipertensão arterial sistêmica, perda auditiva e obesidade. Pesquisas realizadas mostram que nas pessoas acima de 65 anos de idade a demência é a que mais contribui para incapacidade e dependência. A demência é a sexta causa de morte entre todas as patologias no mundo. No Brasil, a demência é a quinta causa de morte nos homens e a quarta causa de morte entre as mulheres. A capacidade de mortalidade é muito alta, então esse desafio precisa ser revisto com muita importância. Um dos desdobramentos importantes é a educação entre os profissionais de saúde e dos cuidadores. Ainda temos muita dificuldade em procurar ajuda especializada. O custo da demência é algo em torno de 1,3 trilhões de dólares no mundo em países ricos. A proporção do custo informal é mais alta em países mais pobres. No Brasil um paciente custa em média de três a cinco mil reais por mês. Precisamos estimular iniciativas para melhorar a incidência e reduzir as taxas de diagnóstico através de múltiplas iniciativas como estimular atenção primária nesse processo, fazendo e detectando o diagnóstico precoce, desenvolvendo ambulatorialmente os principais sinais e sintomas, através de uma equipe multiprofissional para fazer abordagem nas demências. Infelizmente existe uma escassez de formação desses profissionais, precisamos de programas de capacitação e qualificação da assistência. Uma outra barreira é vencermos o estigma e o impacto que isso ainda causa nas pessoas, elas precisam aceitar que é uma doença lenta e que se instala de forma sorrateira e imperceptível, por isso a importância de fazer o diagnóstico precoce, para podermos trabalhar e desenvolver um trabalho global ao paciente e principalmente a família. Uma mostra muito clara da desinformação sobre a doença é também por parte de colegas profissionais que, por exemplo, omite a causa da morte no preenchimento da declaração de atestado de óbito, sem mencionar a causa da morte como Alzheimer. Outro fator de extrema importância é combatermos as comorbidades citadas acima, melhorando e ofertando serviços que realmente tenham resolutividade na propagação de Projetos de Lei. Quando fui Vereador criei uma lei que fomenta a prevenção e detecção precoce da doença, existe um projeto de lei nacional que foi aprovado no Senado e está em tramitação na câmara e muitas outras leis que necessitavam estar sendo praticadas.

Existe um estigma muito grande sobre o envelhecimento no Brasil, é um tema pouco abordado, infelizmente não somos preparados para envelhecermos, esse tema, precisava ser mais abordado nas escolas e nas temáticas do dia a dia. Precisamos começar a prevenir e abordar a doença já na infância. Observem que a demência não surge de uma hora para outra, ela vem ao longo da vida se formando, devido aos seus hábitos e práticas de boa saúde e de estilo de vida. Falamos muito sobre a importância do diagnóstico precoce, porém precisamos melhorar muito a assistência aos pacientes durante as várias fases evolutivas da doença e principalmente promover assistencialismos aos familiares. O pós diagnóstico é muito longo, e a importância de falarmos também mais sobre os cuidados paliativos, como forma de promover qualidade de vida ao paciente e aos familiares é importante também. Mais de 85% dos cuidadores que têm um familiar portador de Demência de Alzheimer se dizem sem suporte e apoio. As estratégias estão sendo desenvolvidas por pessoas com competência e entidades governamentais, civil e particular. Espero enquanto médico poder continuar propagando informação e conhecimento com relação a essa doença que causa um impacto muito grande na vida das pessoas. Tenham todos uma boa semana.

Em Questão

Adriano Souza
Empresário
Formado em Gestão de MKT
Especialista em Desenvolvimento Humano Instrutor MasterMind autorizado a ministrar os Treinamentos LINCE pela Fundação Napoleon Hill
adrianosouza@mastermindcampinas.com.br | 19 98170-1111

Como fazer networking que funcione

Sabemos que para uma contratação acontecer, novos clientes surgirem, ou um novo negócio crescer, o requisito fundamental é a competência. Mas os indicadores demonstram que boa parte das contratações acontecem por meio de indicações de outros profissionais. O mesmo ocorre nas transações comerciais: costumamos comprar produtos ou serviços que nos são recomendados por alguém que conhecemos e confiamos. Essa é a importância do networking.

A palavra, em inglês, sugere uma conexão entre pessoas, ou seja, a formação de uma rede de contatos. E não só para ajudar na carreira. Essa rede de apoio é fundamental nos relacionamentos sociais, desde que haja conhecimento e interesses em comum a serem compartilhados.

Começamos a construir essa rede desde cedo, ainda na escola. É importante esclarecer que podemos treinar essa habilidade em qualquer ambiente: na faculdade (com colegas e professores), no trabalho, em eventos, cursos e treinamentos, no espaço de coworking, na academia, no consultório médico ou até no elevador.

Antes de falar sobre como fazer networking da forma correta, é preciso dizer o que não funciona: networking não é troca de favores, nem bajulação. Não é uma relação unilateral, de oportunismo.

É preciso que exista uma conexão verdadeira entre as pessoas. É sobre isso que falaremos a seguir, ressaltando os mais importantes princípios do networking:

Cultive relacionamentos para manter sua rede

Ter uma rede de contatos ativa exige tempo e dedicação. Por isso é mais vantajoso selecionar pessoas com o critério qualitativo e não quantitativo. Quando consideramos alguém interessante, manter contato é algo natural, sincero e prazeroso. Isso acontece com amigos, colegas, parceiros de trabalho, mas de forma espontânea, jamais uma obrigação. Nunca procure alguém apenas quando estiver em situações difíceis, necessitando de ajuda. Demonstre que você se importa e tenha consistência, ou seja, mantenha contato frequente ao longo do tempo, se quiser manter a relação ativa.

Reciprocidade: o princípio imbatível do networking

Pense sempre dessa forma: antes de pedir algo, o que posso fazer pelo outro? Como posso ajudá-lo? Entenda a necessidade da pessoa e coloque-se à disposição para ajudar com os recursos que você tiver. O gatilho da reciprocidade é algo muito forte em todos nós. Quando recebemos ajuda, sentimos um ímpeto inconsciente de devolver a ajuda, na primeira oportunidade. Essa é a verdadeira rede de apoio gerada pelo bom networking. É preciso criar uma conexão, um ambiente onde todos se beneficiam.

Todos nós somos bons em alguma coisa. Sempre que tivermos a chance de ajudar alguém com essa nossa habilidade única, cedo ou tarde o retorno virá. Portanto, entregue valor sem criar a expectativa de receber. Isso acontecerá naturalmente.

Afinidades: identifique interesses em comum

Ao conhecer uma pessoa, demonstre interesse genuíno na história profissional ou pessoal dela, evitando falar de si logo de cara. Interesses geram pontos em comum, e a partir daí você começa a identificar situações em que é possível oferecer ajuda.

Busque pontos de concordância com a pessoa. Sempre haverá divergências, mas para gerar a conexão inicial é preciso fortalecer as afinidades. É um erro abordar assuntos polêmicos quando estiver iniciando um relacionamento.

Complementaridade: unindo competências

Outra oportunidade de gerar um ótimo networking é juntando forças. Uma troca de conhecimento que beneficia a todos. Imagine uma pessoa que é racional, gosta de planejar e executar metas. Por outro lado, faltam a ela habilidades de comunicação, insights criativos e iniciativa para tirar os projetos do papel. O networking é útil na hora de buscar parceiros complementares, que juntos, farão o sucesso de um negócio.

Networking passivo: quando os outros geram conexões a seu favor

Esse conceito é simples: melhor do que fazer autopromoção, é quando as pessoas fazem networking gratuito para você. Falam bem de seu trabalho, indicam seu serviço, ou seja, criam as conexões que você precisa. Para isso, você precisa encantar, surpreender. E como se faz isso naturalmente? Ajudando. E então caímos no princípio fundamental do networking: gere valor para alguém, seja prestativo, entregue mais do que esperam de você. Faça o que não lhe pediram, de forma desinteressada. Esse é o grande segredo!

Agora que falamos sobre os princípios do networking que funciona, vamos destacar onde e como aplicar na prática todas as dicas:

Em eventos profissionais: palestras, feiras, congressos. Evite ficar perto de pessoas que você conhece. Esteja aberto para fazer novos contatos. Prepare-se para o evento! Procure saber o máximo de informações sobre os temas e palestrantes. Se houver oportunidade, faça perguntas ao final da palestra. Esteja informado e atualizado, sempre haverá assunto para iniciar uma conversa com as pessoas presentes.

Faça parcerias: identificou uma sinergia entre seu negócio e o de algum contato? Avalie se uma parceria poderia beneficiar ambos os lados, converse e faça uma proposta. Um networking bem feito gera relacionamentos ativos que podem resultar em boas trocas de experiência e conhecimento. Proponha algo de forma clara e objetiva. Destaque as vantagens da parceria. Aqui é importante destacar a habilidade de saber se comunicar bem.

Use as redes sociais a seu favor: Adicione colegas de trabalho em redes sociais, e também as pessoas que conhecer em cursos e eventos profissionais. Mantenha seu perfil atualizado e completo. Faça parte de grupos com interesses em comum. Seja prestativo e gentil nas discussões. Interaja, faça comentários relevantes com o propósito de ser útil e oferecer ajudar para solucionar alguma questão.

Por fim, é preciso destacar a importância do Linkedin para um networking ativo. Com os contatos mais próximos, é possível expor abertamente seus objetivos. Dessa forma, eles lembrarão de você quando surgir uma oportunidade de acordo com o seu perfil.

Aproveite o feed para compartilhar notícias e iniciar discussões relevantes. É assim que boas conversas começam. Mantenha sua rede de relacionamentos sempre informada. Atualize sobre o que você está fazendo profissionalmente. Divulgue suas ideias, experiências e projetos, com o cuidado de não parecer arrogante.

Dessa forma, seu trabalho será reconhecido e seu nome será lembrado. Você poderá ser recomendado para novos cargos ou negócios.

Mas lembre-se: networking leva tempo. Para colher os frutos, é preciso agir com paciência e estratégia na construção de uma relação saudável com as pessoas que queremos manter perto.

Confira nosso site

https://mastermind-campinas.com.br/como-fazer-networking-que-funciona/

Bom domingo a todos

O que você precisa saber sobre congelamento de óvulos, a técnica revolucionária da medicina reprodutiva

Método permite às mulheres preservarem os gametas para realizar o sonho da maternidade - tanto as que, por decisão pessoal ou profissional, querem adiar a gravidez, como aquelas que precisam passar por tratamento de câncer ginecológico e até em casos de doenças benignas, como a endometriose

Conquistando cada vez mais independência, espaço no mercado de trabalho e tempo para realizar outros sonhos, como estudar e viajar, a mulher da atualidade tem mais autonomia para decidir quando ser mãe. Com isso, cada vez mais mulheres postergam a decisão de engravidar e buscam tecnologias que ofereçam alternativas para concretizarem, com segurança, a maternidade tardia. Nesse aspecto, uma das grandes revoluções ocorridas na medicina reprodutiva foi o desenvolvimento da técnica de congelamento de óvulos.

Como explica a ginecologista da clínica Origen BH, Márcia Mendonça Carneiro, professora associada do Departamento de Ginecologia e Obstetrícia da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais, o congelamento de óvulos revolucionou o tratamento de reprodução humana, pois além de permitir que a mulher escolha quando ela quer engravidar e, com o aprimoramento das técnicas laboratoriais como a vitrificação ou congelamento ultrarrápido, houve melhora significativa das taxas de sucesso em termos da sobrevivência do óvulo ao descongelamento e das taxas de gravidez.

"Este método faz uso de substâncias crioprotetoras, que, ao submergir à temperatura negativa de 196 °C, consegue interromper o metabolismo do óvulo sem danos à célula quando descongelada. Esse fluido crioprotetor impede a formação de cristais de gelo na estrutura das células no momento da solidificação pelo nitrogênio líquido, evitando danos aos óvulos", explica.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Reprodução Humana (SBRA), historicamente o congelamento de óvulos foi uma das últimas fronteiras que a reprodução humana assistida tentava transpor, em função dos avanços na medicina. O congelamento de sêmen, embrião e óvulos já ocorria há mais de 30 anos, mas só há cerca de 15 anos a técnica ganhou a eficiência que tem hoje. "O procedimento de resfriamento que preserva os gametas femininos para utilização futura, sem perda na qualidade dos óvulos, foi o grande diferencial dessa técnica disponível na atualidade", acrescenta Márcia.

Além da tecnologia que envolve o procedimento do congelamento de óvulos, a técnica permite às mulheres que, por razões pessoais ou profissionais, querem adiar a gravidez e também dá a chance àquelas com diagnóstico de câncer e que necessitarão de tratamento de radioterapia e quimioterapia sistêmica, a possibilidade de proteger seus gametas antes das terapias, podendo engravidar no futuro.

O procedimento - Antes de realizar o congelamento, a paciente precisa fazer a estimulação ovariana através do uso de medicações hormonais injetáveis. O tratamento dura entre 10 e 12 dias e é monitorado por meio da ultrassonografia seriada. Quando o óvulo atinge a maturidade, uma nova medicação injetável é administrada para que ocorra o término da maturação do óvulo. Após o prazo de aproximadamente 36 horas, a equipe médica realizará a aspiração dos folículos para coletar os óvulos. O procedimento de aspiração dos folículos é realizado dentro do centro cirúrgico, com sedação ou anestesia local, para que a paciente não sinta dor nem desconforto. A coleta é guiada por ultrassonografia transvaginal para garantir maior segurança ao procedimento. Trata-se de um procedimento rápido, pouco invasivo e seguro, que não requer internação.

De acordo com a ginecologista, não há uma idade indicada para o congelamento de óvulos, mas, partindo da constatação de que os óvulos envelhecem a cada ano e que as mulheres nascem com uma quantidade exata deles, que não é renovada, quanto mais jovem, melhor. "O ideal é que o procedimento seja realizado até os 35 anos. A partir dessa idade, o congelamento pode ser feito, mas as chances de sucesso começam a diminuir", acrescenta a médica.

Na visão da ginecologista, lamentavelmente o congelamento de óvulos ainda está distante de grande parte da população - pela falta de informação ou pelo custo que a técnica envolve. "Embora o tema ainda seja pouco discutido e conhecido da maioria da população, profissionais de saúde e meios de comunicação têm abordado mais o assunto, de maneira que mais mulheres conheçam essa possibilidade, principalmente as que eventualmente tenham algum diagnóstico de câncer ginecológico em seus exames de rotina e até aquelas com doenças benignas como a endometriose", destaca.

Sobre a Origen

Fundada há mais de 20 anos pelos médicos Marcos Sampaio e Selmo Geber, a Clínica Origen de Medicina Reprodutiva nasceu com o objetivo de centralizar a atenção médica, a disponibilidade da tecnologia e o acolhimento humano no bem-estar e respeito a seus pacientes, auxiliando-os na realização do sonho da maternidade e paternidade.